



Ausgabe 2023

Die Lektüre für ausgeschlafene Gewohnheiten

|||
|oko
|trend

öko trend HolzUnikate & SchlafKultur GmbH
Bahnhofstrasse 2
6203 Sempach Station

26 Tipps, um entspannt vital zu bleiben oder unterhaltsam einzuschlafen.

Diese Tipps finden Sie auch online im Blog unter oekotrend.ch.

3 Waisen aus dem Morgenland	4
Tierisches Jubiläum	7
Hexagonales Wasser	10
Schlafpositionen	13
Hanf-Krimi	16
Eine Würdigung	19
Reflux / Sodbrennen	22
Punktelastische Matratzen	25
Hochsensibilität	28
Muttertags-Wettbewerb	31
Pollenschutz	33
Rückenlage	36
Topper	39
Tuttifrutti	42
Seitenlage	44
Natürliche Holzoberflächen	48
Ernährung	51
Bauchlage	54
Heimelig	58
Feng Shui	61
Vegane Bettwaren	64
Abrakadabra	67
Schön war's	69
Haushalts-Tipps	72
Advent	76
Danke	79

3 Waisen aus dem Morgenland



Gelehrte, Sterndeuter oder doch Könige?

Haben Sie es gemerkt?

Ist es Ihnen aufgefallen?

Haben Sie sich gefragt, ob es Absicht oder ein Versehen war?

Wie Sie wissen, muss man bei mir – oder zumindest in meinen HEI-Misch-Blogbeiträgen – immer mit allem rechnen.

Die Geschichte der drei Waisen aus dem Morgenland, wie ich im letzten Beitrag angekündigt habe, muss erst noch geschrieben werden, jene der drei WEisen aus dem Morgenland steht schon in der Bibel.

Die drei Weisen aus dem Morgenland?

Aber, es sind doch die drei Könige!?

Hmm?

Verwirrung über Verwirrung.

In den griechischen Ursprungstexten war die Rede von etwas, was man heute wörtlich mit «Magier» übersetzen würde, aber das mit den wörtlichen Übersetzungen ist so eine Sache. Gemeint waren «Sterndeuter», was damals wahrscheinlich eine Mischung zwischen Astrologen und Astronomen war. Andere Texte sprechen von Gelehrten.

«Abracadabra» und aus Weisen, Sterndeutern oder Gelehrten werden Könige oder wie?

Die drei, nennen wir sie jetzt neutral «Besucher» an der Krippe haben, wie längst bekannt, ein Schaukelkamel (schliesslich sind sie auf Kamelen gekommen, nicht auf Pferden), eine Strampeldecke (eine gut ausgelüftete recycelte Kameldecke) und einen handgeschnittenen Nuggi mit den eingekerbten Worten «Mama is the best» mitgebracht. Ach nein, jetzt hat mir der Lausebengel im Oberstübchen wieder hineingefunkt, natürlich haben sie mit Gold, Weihrauch und Myrrhe drei kostbare und damit Königen würdige Geschenke mitgebracht und wahrscheinlich sind sie deshalb irgendwann im Mittelalter schwupdiwups zu Königen erklärt worden.

Und wer wird heute bei Ihnen zum König erklärt?

Die Sammlung von Seltsamkeiten ist damit nicht zu Ende. Die ehemaligen Sterndeuter sollen nämlich Caspar, Melchior und Balthasar geheissen haben. Wie bitte? Die kamen doch aus dem Morgenland, das heisst irgendwo aus dem Nahen Osten. Wieso heissen sie nicht Abdullah, Tarek und Ali?

Logisch, weil die Sternsinger dann nicht C+M+B über die Türe schreiben könnten, was die Anfangsbuchstaben von Caspar, Melchior und Balthasar sind. Schon wieder falsch oder zumindest nur halbrichtig. CMB steht für «Christus mansionem benedicat», was übersetzt heisst: «Christus segne dieses Haus.»

Ich könnte Ihnen jetzt noch erzählen, dass Caspar tatsächlich persischen Ursprungs ist, und so viel heisst wie «Verwalter der Schätze», Melchior aus dem Hebräischen stammt und «König des Lichts» be-

deutet und auch Balthasar kein gutschweizerischer Vorname aus den Anfängen des 20. Jahrhunderts ist, sondern aus Babylonien stammt und mit «Gott schütze den König» übersetzt wird. Aber eben, das interessiert Sie weniger, deshalb lasse ich es bleiben.

Viel lieber möchte ich Ihnen noch erklären – ja, heute grenzt der Blog an eine Lehrstunde, schade ist Silvester schon vorbei, Sie hätten mit Ihrem Know-how so schön angeben können. Stellen Sie sich vor, wie Sie geniesserisch einen Schluck aus dem fünften Glas Chateau Déchetterie über die Zunge hätten rollen lassen, lässig zurückgelehnt wären und angesetzt hätten mit «Wisst ihr eigentlich...». Die Anwesenden wären an Ihren Lippen gehangen (bildhaft gesprochen, es wäre sonst viel zu schmerzhaft), Sie hätten sich lässig zurückgelehnt und Ihr Wissen der staunenden Zuhörerschaft zum Besten gegeben. Auf die Frage, woher Sie das alles wüssten, hätten Sie cool mit der Schulter gezuckt: «Ach, das ist doch Allgemeinwissen.»

Bevor ich abgeschweift bin, wollte ich Ihnen noch erläutern, woher die Worte Morgenland und Abendland kommen. In der Antike und im Mittelalter war westlich von Europa nichts mehr oder besser gesagt, es war das Ende der damals bekannten Welt. Hüpfen wir zum Beispiel nach Griechenland und schauen, in welcher Himmelsrichtung die Sonne am Morgen und am Abend steht. Der Orient (so wird das Morgenland auch bezeichnet) liegt im Osten, das heisst, in jener Himmelsrichtung, in der die Sonne aufgeht, der Okzident – das Abendland – hingegen liegt westwärts, dort, wo die Sonne am Abend untergeht. Voilà, Morgen-Land und Abend-Land.

Sollten Sie sich fragen, wieso der HEIM Ihnen das alles erzählt, muss ich gestehen, dass ich es selbst nicht weiss. Ich bin einfach ins Plaudern gekommen. Ausser, natürlich, dass heute der 6. Januar – Dreikönigstag – ist und Sie die Chance haben, für einen Tag den Königsthron zu besteigen.

Ich freue mich, auch im 2023 für einen königlichen Schlaf bei Ihnen zu sorgen.



Trauma aus der Schulzeit

dormir
Je dors
Tu dors
Il/Elle dort
Nous dormons
Vous dormez
Ils/Elles dorment
Hä?

Genau, das war Französisch.

Ich weiss, dass ich mit diesem Einstieg ein grosses Risiko eingegangen bin. In so manchen Herzen und Hirnen schlummern unverarbeitete Traumata aus dem Französisch-Unterricht von früher, als Monsieur Hugentobler («Ügentoble») die Französisch-Konjugationen mit tatkräftiger Unterstützung eines Holzlineals in die Köpfe gehämmert hat. Oder an Dictées – Diktate – bei denen der Seitenrand für die schiere Anzahl Fehlerstriche zu schmal gewesen ist. 217 Fehler

auf 165 Wörter. Andere haben seit Jahrzehnten verdrängt, wie sie vor der Klasse stehend ein französisches Gedicht hätte aufsagen sollen, aber niemand im Raum auf die Idee gekommen ist, dass das, was aus ihrem Mund gekommen ist, Französisch sein könnte und sie deshalb in der Pause gefragt worden sind, woher sie fließend Arabisch sprechen könnten.

Ich gestehe, Französisch war nie mein Rechaud oder heisst es Ressor? Was ich eigentlich sagen will, wäre ich als Indianer zur Welt gekommen, hätte ich in Jugendjahren das Kriegsbeil gegen diese Sprache ausgegraben. Wobei ich ehrlicherweise zugeben muss, dass ich bis heute unsicher bin, wer mehr gelitten hat, meine Französischlehrerin oder ich. Ich glaube, ich bin mindestens für ein Dutzend grauer Haare bei ihr verantwortlich.

Interessanterweise habe ich mein Französischtrauma scheinbar ohne Therapie auflösen können, immerhin esse ich gerne Brie und Camembert, trinke Château irgendwas (Hier muss ich übrigens beichten, dass ich im letzten Blogbeitrag etwas platziert habe, was Ihnen möglicherweise entgangen ist. Ich habe von einem Wein namens Château Déchetterie geschrieben, Déchetterie heisst Müllhalde. Ich hoffe, Sie verzeihen mir den Spass.) Also, ich habe mich schon fast angefreundet mit dem Französischen, schliesslich gehe ich ohne zu straucheln auf dem Trottoir, liebe Glacé und Brigitte Bardot hat mir auch immer gefallen. Und im 2021 bin ich sogar freiwillig nach Frankreich in die Ferien gefahren. Man könnte sagen, ich habe Frieden geschlossen mit dieser Sprache.

So lange ich sie nicht sprechen muss.

Wissen Sie eigentlich, was die Worte ganz am Anfang dieses HEI-Misch-Blogbeitrags heissen? Schlafen, ich schlafe, du schläfst und so weiter. Nachdem das geklärt ist, kann ich Ihnen nun die Quizfrage stellen, wegen der ich diese überlange Einleitung überhaupt geschrieben habe: Wissen Sie, wie man ein schwimmendes Schlaftier korrekt bezeichnet?

Eine Dormi-Ente.

Ich sehe vor meinem geistigen Augen, wie die einen Leserinnen verzweifelt nach der Pointe suchen, die anderen verächtlich mit der Schulter zucken und einzig die abgebrühten, erfahrenen, scharfsinnig begabten (Sie, ja, genau Sie! Sie gehören natürlich zu Letzteren.) wissen, dass da noch etwas kommen muss, weil der HEIM kaum so plumpe Fragen stellt.

Genau 423 Wörter habe ich gebraucht, um endlich dort zu landen, wo ich von Anfang an hinwollte.

Dormi-Ente.
Dormiente.

Na, klingelt's?

35 Jahre DORMIENTE – ein tierisches Jubiläum

Vielleicht schlafen Sie sogar auf einer Dormi-Ente Matratze, unter einer Dormi-Ente Bettdecke oder in einem Dormi-Ente Bett. Seit einer gefühlten Ewigkeit bin ich offizieller DORMIENTE Premium-Händler und führe die hochwertigen Produkte dieser deutschen «Manufaktur für natürlichen und gesunden Schlaf» in meinem Sortiment (oder Sortiment-Ente, einer türkischen Entenart mit aussergewöhnlicher Schnabelf... – Schluss mit dem Quatsch!!!).

DORMIENTE feiert 2023 das **35-Jahr-Jubiläum** und damit wäre auch das Rätsel über das «tierische Jubiläum» gelöst: 35 Jahre Dormi-Ente.

Hexagonales Wasser



Lebendig. Strukturiert. Verwirbelt. Zellgängig.

Waren die Menschen in den vorigen Jahrhunderten dümmer als heute?

Ich glaube, wir sind uns einig, dass es nicht so ist.

Aber wieso haben Wissenschaftler von damals Dinge als wahr hingestellt, von denen wir heute wissen, dass sie falsch sind?

Hier zwei Beispiele dazu:

- Die Mehrheit der Wissenschaft war sich seit Ptolemäus (ca. 100–170 n. Chr.) bis ins 16. Jahrhundert einig, dass sich die Sonne um die Erde dreht (geozentrisches Weltbild).
- Die Mehrheit der gelehrten Mediziner ging im Mittelalter davon aus, dass die Gesundheit des Menschen vom ausgewogenen Verhältnis seiner vier Körpersäfte abhängig sei. Wer anderer Meinung war wurde verfolgt. Heute wissen wir, dass die damalige Mehrheit der Wissenschaft ziemlich falsch gelegen ist.

Ich könnte seitenweise historische Gegebenheiten zitieren, wo sich die Mehrheit der Wissenschaftler jeweils einig war, bis jemand kam und das Gegenteil bewies. Die Menschen von damals haben es schlicht nicht besser gewusst.

Seien wir ganz ehrlich: Hätten sich alle Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen jeweils der Mehrheitsmeinung angeschlossen, würden wir geblünte Vorhänge vor die Eingänge unserer Wohnhöhlen hängen und das Mammutsteak mit Steinwerkzeugen tranchieren. Es hat immer Menschen gebraucht, die sich NICHT mit der geltenden Lehrmeinung begnügt, sondern selbst weiter geforscht haben. Nur so ist Fortschritt möglich.

Und übrigens soll Einstein sinngemäss gesagt haben: «Ich brauche nicht 100 Wissenschaftler, die einhellig der Meinung sind, dass ich falsch liege, bringen Sie mir einen, der es BEWEIST!» In meinen Augen ist es heutzutage eine Unsitte, dass öfters von der «Mehrheit der Wissenschaft» gesprochen wird oder ein Thema mit «die Wissenschaft ist sich einig» als final behandelt abgetan wird. Nun juckt es mich derart in den Fingern, dass ich etwas provozieren muss: Nur weil sich die heutige Wissenschaft über ein Thema einig ist, bedeutet es noch lange nicht, dass sie richtig liegt. Vielleicht ist sie einfach noch nicht so weit, um gewisse Effekte zu messen.

Puuuh, das war wieder eine lange Einleitung, aber mir ist leicht die Galle hochgekommen, als ich gewisse Dinge im Internet über hexagonales Wasser gelesen habe. Im englischen Wikipedia (auf Deutsch findet man nichts dazu) steht übersetzt, dass das Konzept des hexagonalen Wassers im Widerspruch zu mehreren etablierten wissenschaftlichen Vorstellungen steht. Gerne wird es auch als pseudowissenschaftliches Thema abgetan. Im gleichen Atemzug wird in diesen Publikationen oft auch über die faszinierenden Arbeiten von Masaru Emoto (siehe [Beitrag #67](#)) hergezogen und Viktor Schauberger (siehe [Beitrag #52](#)) kriegt ebenfalls sein Fett weg, auch wenn dieser anerkanntermassen grosse Erfolge mit seinem Arbeiten gefeiert hat.

Ich liebe hexagonales Wasser und trinke es regelmässig, auch wenn sich die Mehrheit der Wissenschaft einig ist, dass ich mir die positive

Schlafpositionen

Wirkung bloss einbilde. Ich weiss, dass ich meinem Körper etwas Gutes tue. Aber was ist eigentlich hexagonales Wasser?

Wenn Sie die Wahl haben, Wasser aus einem sauberen, fröhlich vor sich hin sprudelnden Bergbach oder einem sauberen Plastikkanister zu trinken, was wählen Sie?

Ich wette, mindestens 11 von 10 wählen den Bergbach.

In unserem tiefsten Inneren wissen wir, was uns guttut – hexagonales (lebendiges, strukturiertes, verwirbeltes, zellgängiges) Wasser, wie es in einem natürlichen, munter vor sich hin plätschernden Bach entsteht. Dazu gibt es ein faszinierendes Experiment: Eine russische Forscherin ist mit einer Gruppe von Probanden 500 Kilometer durch die Wüste marschiert und hat die Teilnehmer mit hexagonalem Wasser versorgt. Diese Menschen sind mit rund 1.5 Liter Wasser pro Tag und Person ausgekommen. Die Vergleichsgruppe hat zwischen 8 bis 10 Liter getrunken (aus: «Wir fressen uns zu Tode» von Galina Schatalova). Unsere Zellen lechzen für eine perfekte Funktion nach hexagonalem (zellgängigem) Wasser. Wenn Sie mit Trinken beginnen, kann es sein, dass Ihr Urin anfänglich stinkt. Freuen Sie sich darüber! Es bedeutet, dass Ihr Körper entgiftet wird – ein positiver «Nebenefekt». Und in der Dunkelfeldmikroskopie lässt sich übrigens nachweisen, dass sich das Blutbild nach längerem Konsum von hexagonalem Wasser deutlich verbessert.

Leider plätschert kein Bergbach durch Ihr Wohnzimmer, und jetzt? Es gibt Möglichkeiten, wie Sie in jedem Haushalt dafür sorgen können, schauen Sie sich im Internet einfach danach um.

Kommen wir zur letzten Frage: Was hat das alles mit Schlafen, Wohnen und Holzwürmern zu tun?

Hexagonales Wasser fördert einen gesunden Körper, der weniger Probleme bereitet und uns deshalb ruhiger schlafen lässt.



Die Position macht's aus

Wir Menschen neigen dazu, gewisse Dinge im Rückblick eher mit verklärtem Blick zu bewerten. Ich erinnere mich zum Beispiel lebhaft an die wunderschönen Sommerferien in der Toskana, als ich noch jung und knusprig gewesen bin. Kennen Sie übrigens das Gegenteil von jung und knusprig und zwar in einem Wort? Altbacken. In Wikipedia steht dazu folgendes: «Als altbacken bezeichnet man den Zustand nicht mehr frischer, aber noch geniessbarer Backwaren, bei denen die Veränderungen von Aussehen, Elastizität der Krume, Geschmack und anderem den Genusswert erheblich beeinträchtigen.» Ob diese Beschreibung heute auch auf mich zutrifft? «Beeinträchtigter Geschmack und Genusswert», hmm, ich muss heute Abend mal meine Frau fragen.

Zurück zu den Toskanaferien: Die Tage waren himmlisch, die Nächte höllisch. Mein Bett hätte in jedem Mittelalter-Museum einen Ehrenplatz bekommen, jede Badewanne wäre bequemer gewesen. Um in Bauchlage schlafen zu können, hätte ich Kontorsionist sein müssen, Schlangenmensch, und dafür habe ich auch in jungen und knusprigen Jahren nicht den Körperbau gehabt. In Seitenlage schlafend habe ich den

ganzen nächsten Vormittag ausgesehen wie ein Matrose, der gegen hohen Wellengang ankämpft und in Rückenlage habe ich mich wie ein Schweizer Taschenmesser kurz vor dem vollständigen Zuklappen gefühlt. Sie können sich nicht vorstellen, wie bequem ein Fussboden sein kann.

Die französische Provence hat in Sachen Schlafkomfort früher auch so einiges zu bieten gehabt. Ich denke, Sie können sich eine vollständig durchgelegene provencalische Doppelbett-Matratze vorstellen. Geht Frau Federleicht vor ihrem holden Herrn Brumbär zu Bett, spielen sich wilde Szenen ab. Sie liegt friedlich da und ist gerade sanft am Einschlummern, als ihr Brumbär sich neben ihr ins Bett plumpsen lässt. Was folgt, ist Spektakel pur: Frau Federleicht wird in die Luft geschleudert, vollführt in der Dunkelheit einen gestreckten Salto mit zweifacher Schraube, landet wieder auf der Matratze und kugelt zu ihrem Allerliebsten herunter, der nichts von ihren zirkusreifen Kunststücken mitbekommen hat und glaubt, dass Sie kuscheln wolle. Frau Federleicht hat keine Chance, irgendwo im Bett in ihrer bevorzugten Schlafposition liegenzubleiben, immer rollt oder rutscht sie zu ihm hinunter. Für den nächtlichen Toilettengang muss sie buchstäblich zum Bettrand hochkriechen. Schwingt hingegen er sich aus dem Bett, wird sie abermals in die Luft katapultiert... – aber die blühenden Lavendelfelder in der Provence sind wunderschön und duften herrlich.

Wieso habe ich Ihnen das eigentlich erzählt? Ganz einfach, man kann sich stundenlang über die beste Schlafposition streiten, nur bringt das nichts, wenn Bett und Bettinhalt nicht darauf abgestimmt sind.

Haben Sie übrigens gewusst, dass Seesterne häufiger schnarchen als Flamingos und Embryos?

Wahrscheinlich fragen Sie sich jetzt gerade, was ich geraucht oder getrunken habe. Lassen Sie sich versichern, ich bin so nüchtern wie ein Glas hexagonales Wasser (**#70 hexagonales Wasser**), aber es ist wirklich wahr. Seestern sagt man jener Schlafposition, wenn jemand auf dem Rücken liegt und alle Viere von sich streckt. In dieser Position neigen Schläferinnen und Schläfer eher zum Schnarchen. Diesen

Menschen wird die Seitenlage oder Embryonalstellung (zusätzlich angezogene Beine) empfohlen. Die Krux an der Geschichte ist, dass sich die Menschen während des Schlafens häufig zurück auf den Rücken drehen, und die Holzfällerei geht von neuem los. Dagegen können Sie etwas unternehmen: Nähen Sie in den Rücken Ihres Pyjamaoberteils einen Tennisball ein. Sollte dieser nicht reichen, könnte ein Stacheldrahtzaun hinter dem Rücken durchgezogen werden, der würde jegliches Zurückdrehen garantiert im Keim ersticken. Wahrscheinlich würde er sich aber nicht eben förderlich auf die Beziehungsqualität auswirken und sollte die Familienplanung nicht abgeschlossen sein, würde ich tendenziell eher davon abraten. Ganz ehrlich, das mit dem Tennisball habe ich tatsächlich im Internet gelesen, den Stacheldraht hat mir der Lausejunge im Oberstübchen eingeflüstert. Jetzt fehlt noch der Flamingo. Das ist auch eine Schlafposition, dazu später mehr.

Fakt ist, dass es unterschiedliche Schlafpositionen gibt und man sich beim Kauf eines neues Bettes oder einer neuen Matratze unbedingt damit auseinandersetzen sollte – oder sich beraten lassen.

Oder **in diesem Booklet weiterlesen**, ich werde nämlich in den folgenden Beiträgen auf jede der drei Schlafpositionen vertieft eingehen.



Hanf-Spannung!

Ich habe es Ihnen angedroht. Ganz genau erinnere ich mich, dass ich es damals geschrieben habe. Als wäre es gestern gewesen! Ja, ich habe geschrieben, dass Sie zum Thema Hanf noch mehr hören werden und heute mache ich meine Drohung wahr! In den Blogbeiträgen [#5 «Teufelszeug Hanf! Oder nicht?»](#), [#9 «Abheben mit Hanf»](#) und [#18 «Hanf, die Wunderpflanze?»](#) finden Sie bereits eine geballte Ladung von verblüffendem Wissen zur **Zukunftsfaser Hanf**. Ich will Sie deshalb nicht mit aufgewärmten Inhalten langweilen, sondern gemeinsam mit Ihnen in eine Geschichte um den Hanf eintauchen, die sich wie ein Krimi von Alfred Hitchcock liest.

Legen wir mit etwas Vorgeplänkel los: 1941 baute Henry Ford ein Auto bestehend aus Hanf-Zellulosefasern, Sisal und Weizenstroh. Betrieben werden sollte es mit Hanföl. Die Karosserie war wesentlich leichter als Stahl und trotzdem zehnmal härter. Auf alten Videos sieht man, wie jemand mit einem grossen Vorschlaghammer auf die Motorhaube eindrischt und nur feine Dellen fertigbringt. Leider ist nichts daraus geworden.

Schon in den 80er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurden in Frankreich von einer Pionierin des ökologischen Hausbaus mehrere Hundert Häuser aus einem Gemisch bestehend aus Hanf und Kalk gebaut. Sie mixte Kalk mit dem, was vom Hanf übrigbleibt, wenn die Faser herausgelöst ist. Dabei entstand etwas, das fester ist als Zement, aber nur ein Sechstel davon wiegt. Immerhin wird heute in diesem Bereich geforscht und es gibt Nischenanbieter, die so bauen.

Hanfstoffe sind deutlich reissfester als ihre Gegenspieler aus Baumwolle, dazu wärmer und viel saugfähiger. Trotzdem sind sie ebenso weich und bequem zu tragen. In medizinischen Kreisen gibt es Fachleute, die sagen, dass man mit Hanfsamen unsere Cholesterin- und Arterienverstopfungsprobleme lösen könnte. Und, und, und... Auf den Punkt gebracht ist Hanf ein Tausendsassa! Und jetzt kommen wir zum Krimi.

Baumwolle war in der Verarbeitung wesentlich einfacher und damit kostengünstiger als Hanf, das seinerseits im Anbau ohne Chemie auskam und die grösseren Erträge abwarf. Die Vorteile lagen insgesamt bei der Baumwolle, bis Mitte der 1930er-Jahre neue Maschinen zur effektiveren Verarbeitung von Hanf auf den Markt kamen.

Zwei Monate später wurde Hanf in den USA verboten. Zufall?

Ein weiterer Zusammenhang ist spannend: Der Chemiegigant Dupont investierte riesige Beträge in die Entwicklung und Perfektionierung von Synthetikfasern (Nylon), welche die Naturfasern komplett ersetzen sollten. Eine preislich konkurrenzfähige und dazu ökologische Hanffaser hätte Dupont mit ziemlicher Sicherheit das Geschäft vermiest.

Und jetzt wird es richtig spannend.

Andrew Mellon, der Haus-Bankier von Dupont, und Besitzer von Amerikas fünftgrösster Bank, liess Dupont nicht nur Millionen von Dollars, sondern war auch Chef des US-Finanzministeriums. In dieser Funktion ernannte er Harry Anslinger zum Chef der US-Bundesbetäubungsmittelbehörde. Dieser führte einen gnadenlosen Vernichtungskampf gegen Hanf. «Rein zufällig» war Mellon nicht nur Anslingers Chef,

Eine Würdigung

sondern auch verwandtschaftlich mit ihm verbunden, weil Anslinger seine Nichte geheiratet hatte.

Machen wir einen Schritt zurück und betrachten uns, was genau passiert ist: Ein Bankier leiht einer Firma Geld. Natürlich möchte er dieses ohne jegliches Risiko mit Zins und Zinseszins zurückhaben. Jetzt kommt eine Maschine auf den Markt, die ein Konkurrenzprodukt stärkt. Der Bankier von Dupont hebt in seiner Funktion als Chef des US-Finanzministeriums einen ihm verwandtschaftlich verbundenen Mann in die Position des Leiters der Bundesbetäubungsmittelbehörde und dieser bekämpft mit gnadenloser Härte jenes Konkurrenzprodukt, das Dupont schaden könnte. Zufall um Zufall...

Die Geschichte ist noch nicht zu Ende.

Als die USA 1941 in den 2. Weltkrieg eintraten, fehlten ihr Tauwerk (Hanfseile) für die vielen Schiffe. Synthetikfasern waren für diesen Einsatzzweck noch nicht bereit, also rief die US-Regierung die Farmer dazu auf, Hanf anzubauen: «Hanf für den Sieg», hiess es in markigen Worten. Kaum war der Krieg vorbei, war Hanf wieder böse und musste vom Militär mit Flammenwerfern verbrannt werden. Damit nicht genug, Harry Anslinger trug seinen Kampf gegen Hanf sogar bis in die Vereinten Nationen und forderte dort ein weltweites Hanf-Verbot. Unterdessen trat Nylon einen gigantischen Siegeszug rund um die Welt an. Und ist heute überall anzutreffen. In allen Weltmeeren, in den Böden, einfach überall.

Langsam, aber stetig geht für den Hanf die Sonne auf!

Zum Glück ist seit einigen Jahren ein Umdenken im Gange, und der Anbau von CBD-Hanf in vielen Ländern legalisiert worden. Dieser Pflanze gehört die Zukunft, sie wächst vor unserer Haustüre und hat ein gigantisches Potenzial.

Häuser, Autos oder Flugzeuge aus Hanf kann ich Ihnen nicht anbieten, dafür finden Sie bei mir Kissen, Decken, Bettwäsche und sogar Matratzen aus Hanf oder mit Hanfanteilen. Schauen Sie sich doch einmal im Webshop um, oder noch besser, besuchen Sie meine Ausstellung und lassen Sie sich beraten.



Ein grosser Verlust

Normalerweise geht es hier locker-flockig zugange, Sie erhalten Informationen in leicht verdauliche Häppchen serviert, und ich freue mich, wenn diese bei Ihnen weder Völlegefühl noch Informationsverstopfungs-Syndrome hervorrufen.

Heute geht es für einmal ernster zu und her. Diesen Blog widme ich nämlich Clemens G. Arvay, einem bekannten Biologen, Landschaftsökologen, Pflanzenwissenschaftler und Buchautoren, der sein Leben der Mensch-Natur-Beziehung gewidmet hat.

Der Österreicher Arvay hat sich am 18. Februar dieses Jahres das Leben genommen. Mich hat diese Nachricht sehr betroffen gemacht, weil ich ihn über Jahre hinweg auf YouTube verfolgt habe und mir insbesondere sein Buch «Der Biophilia Effekt, Heilung aus dem Wald» sehr ans Herzen gewachsen ist. Im **Blog #10** vom Oktober 2020 habe ich diesem Buch bereits Platz eingeräumt und von den fast unglaublichen Fakten geschrieben, die er dort – wissenschaftlich abgestützt – ausgebreitet hat.

Clemens Arvay hat die Natur geliebt und ebenso die Menschen. Unermüdlich hat er gewirkt und versucht, uns Menschen den Weg zu mehr Natur im Alltag zu zeigen. Er ist für mich ein grüner Leuchtturm gewesen, in einer grossteils von Ausbeutung, Profitgier und Nutzenmaximierung dominierten Welt. In seiner Arbeit hat er keine Rücksicht auf die Befindlichkeiten grosser Konzerne genommen, sondern ist ihnen wenn nötig auch öffentlichkeitswirksam auf die Zehen getreten.

So zum Beispiel im YouTube-Video «Größter BIO-BLUFF aller Zeiten!», wo er folgendermassen ins Thema eingeführt hat: «Es geht darum, wie uns die Lebensmittelkonzerne an der Nase herumführen. Nämlich um den grössten Bio-Bluff aller Zeiten. Es geht um Bio-Eier. Ich spiele zwar nur ungern den Miesepeter, aber es ist absolut notwendig, wieder mal ein grosses Märchen der Werbung zum Platzen zu bringen.» Was er dort anprangert wird in gewissen Firmenzentralen kaum viel Freude ausgelöst haben, im Gegenteil.

Im Biophilia-Buch schreibt er auf Seite 234: «Beeren gelten als die grössten Feinde von Krebs und Tumoren. Sie sind voll mit Antioxidantien und anderen anti-kanzerogenen Substanzen. Zum Beispiel macht die Ellagsäure aus vielen Beeren Zellgifte unschädlich, die sonst unsere DNA angreifen würden. Die Säure befindet sich bei Brombeeren und Himbeeren vor allem in den Kernen. Dass die Agrarindustrie mittlerweile sogar schon kernlose Himbeeren züchtet, treibt die Naturentfremdung unserer Nahrungsmittelindustrie auf die Spitze.» Arvay hat sich mit seiner Arbeit mächtige Feinde geschaffen. Man muss mit ihm nicht einer Meinung sein, aber er hat sich immer für den Menschen und die Natur stark gemacht und dabei seine Aussagen auf seriös recherchierte Fakten basiert.

Vielleicht haben Sie sich gefragt, was eigentlich mit dem Biophilia-Effekt gemeint ist. Das lässt sich sehr einfach erklären: Die gesundheitsfördernde und heilende Wirkung der Natur auf uns Menschen. Im Biophilia-Buch trägt er alle Fakten zusammen, wieso ein Aufenthalt im Wald für uns Menschen so wohltuend und gesund ist (siehe [#10, Biophilia-Effekt/Heilung aus dem Wald](#)). In einem Interview mit Frank Elstner vor sechs Jahren machte er dazu eine interessante Aussage: «...die Biologen, die zuerst auf die Kommunikation zwischen den

Pflanzen hinwiesen, wurden als Esoteriker bezeichnet, danach haben sich die Beweise verdichtet.»

Leider müssen Menschen, die einen Schritt weiter denken oder bereits so leben, oft aushalten, dass sie als Spinner, Esoteriker oder anderswie diffamiert werden. Ich plädiere für Toleranz und eine offene, faire Diskussionskultur. Man kann doch eine andere Meinung als andere Meinung stehen lassen und muss sich weder einig sein, noch gegenseitig die Köpfe einschlagen. In der Wissenschaft und auch in der öffentlichen Diskussion von heute, soweit ich es mitbekomme, gibt es je länger desto mehr nur noch eine Meinung, der man folgen muss, andernfalls bläst einem eine kalte Brise entgegen. Würden wir unsere Beziehungen auf gleiche Weise führen, hätten wir nur noch Streit und Unterdrückung.

Liebe Leserin, lieber Leser, verzeihen Sie mir den kurzen Ausflug in die Emotionalität, aber es ist mir wirklich nahe gegangen, als ich von Arvays Selbstmord gelesen und davon gehört habe, wie er aufs übelste diffamiert worden ist. Ich liebe Menschen und ich liebe die Natur ebenso wie Clemens Arvay, und ich freue mich, wenn wir Menschen friedlich und tolerant miteinander umgehen. Die Natur ist ein grossartiges Geschenk, sie stellt uns von Nahrung, über Medizin und Behausung alles zur Verfügung, was wir zum Leben brauchen. Gerade jetzt im beginnenden Frühling kann ich mich kaum sattsehen, wenn es überall grünt und spriest. Einfach herrlich!

Viele von Arvays Videos sind kurz nach seinem Tod von YouTube verschwunden, falls Sie jedoch das Buch «Der Biophilia-Effekt, Heilung aus dem Wald» noch nicht kennen, habe ich es als komplettes Hörbuch auf YouTube gefunden. Bei der Fahrt an die Arbeit oder in die nächsten Ferien lässt es sich wunderbar anhören.



Mordsmässig steil!

Vor ziemlich genau einem Jahr hat es keine Bären mehr in den Gehegen der Schweiz zu sehen gegeben. Sie sind alle auf den Rücken von leichtgläubigen Menschen durch die Schweiz getragen worden. Erinnern Sie sich an den 1. April 2022? Ich habe Ihnen mit der Hängematten-Geschichte ([Blogbeitrag #48](#)) so viele Bären aufgebunden, dass die Gehege tatsächlich leergefegt gewesen sind. Moment, ich muss präzisieren: Natürlich haben SIE mir keine Sekunde geglaubt, ich spreche ausschliesslich von Ihrer Nachbarin,

Ich versichere Ihnen, im heutigen Blogbeitrag ist alles 100 % wahr, nichts gelogen, geflunkert, fabuliert oder geschwindelt. ... Lesen Sie doch die letzten fünf Wörter nochmals. ... Manchmal freue ich mich über die deutsche Sprache und welch wunderschöne Wörter sie uns zur Verfügung stellt. Nicht umsonst haben deutsche Dichter wie Goethe, Schiller, Heine, Brecht oder Rilke Weltruf erlangt. Deutsch ist übrigens nach Englisch und Chinesisch jene Sprache mit dem höchsten Informationsgehalt. Sie braucht im Vergleich zu Japanisch, Spanisch, Französisch oder Italienisch weniger Silben um den gleichen

Inhalt zu transportieren. Entschuldigung, ich bin abgeschweift, also, heute ist alles wahr, versprochen!

Erinnern Sie sich noch, wie Ihr Mathe-Lehrer Ihnen beigebracht hat, dass ein rechter Winkel 90° hat? Das ist eine Waagerechte, die von einer Senkrechten geschnitten wird. Halbiert man diesen 90° -Winkel, dann verläuft die Winkelhalbierende im 45° -Winkel. Nun schauen Sie sich in der Skizze die Winkelhalbierende an. Finden Sie, dass sie steil ist? Nicht, oder? Schliesslich ist sie sehr weit von der Senkrechten entfernt.

Ich verrate Ihnen etwas: Eine Steigung von 45° wird als 100 % – Steigung bezeichnet. Das ist mordsmässig steil. Sie glauben mir nicht? Die steilste Zahnradbahn der Welt führt von Alpnachstad auf den Pilatus und zwar mit einer Steigung von bis zu 48 %. Nicht 48° , «nur» 48 %!

Da ist die Stoosbahn im Kanton Schwyz ein ganz anderes Kaliber. Mit einer 110 %-Steigung (47.7°) ist sie die steilste Standseilbahn der Welt. Und mit dem Projekt SCHILTHORNBAHN 20XX soll zwischen Stechelberg und Mürren im Berner Oberland die steilste Luftseilbahn der Welt entstehen: 159 % Steigung.

Auf unseren Strassen gilt ein Gefälle von 10 % bereits als «Gefährliches Gefälle». Übrigens spricht man von Gefälle, wenn man hinunterfährt, und von Steigung, wenn man hochfährt. Gemeint ist dasselbe. Und um diesen Teil abzurunden hier noch die Frage nach der steilsten Strasse der Welt: Mit 37,5 % ist die Ffordd Pen Llech-Strasse in Wales GB die Rekordhalterin. Dort sollte man unbedingt ein Seifenkisten-rennen veranstalten.

Steigungen, Gefälle oder zusammenfassend Neigungen gibt es nicht nur bei Bahnen, Strassen oder Skipisten, sondern auch bei Betten. Im Beitrag [#20 «Schräg schlafen»](#) aus dem Februar 2021 habe ich Ihnen darüber berichtet und möchte heute über meine Erfahrungen erzählen. Ich empfehle Menschen insbesondere mit der Refluxkrankheit, dass sie es mit einem «Anti-Reflux» Bettkeil versuchen sollten, mit dem man den Rost und die Matratze in eine Schräglage von drei bis fünf Grad bringen kann.

Punktelastische Matratzen

Kurz noch zur Refluxkrankheit und was netdoktor (<https://www.netdoktor.ch/krankheiten/refluxkrankheit/>) dazu meint:

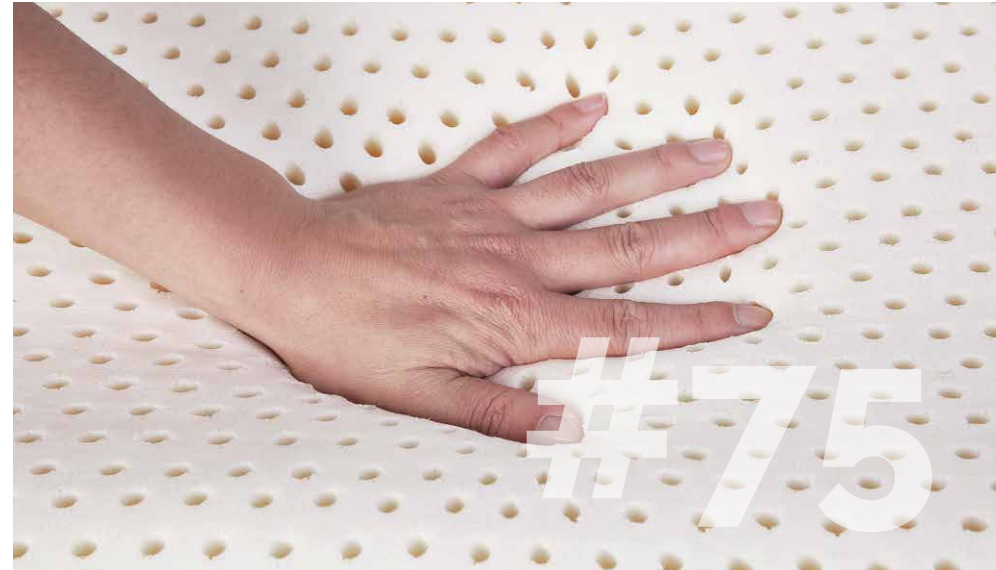
«Bei der Refluxkrankheit fliesst ein Anteil der Magensäure zurück in die Speiseröhre. Die Patienten leiden unter Sodbrennen und Schmerzen hinter dem Brustbein, die sich im Liegen oftmals verschlimmern.» Auf derselben Seite steht unter Therapiemöglichkeiten: «Keine einengende Kleidung, Ernährung umstellen, Alkohol meiden, Medikamente gegen Säureproduktion einnehmen, Operationen, Hausmittel wie Kamillentee.»

Schade wird der Bettkeil nicht erwähnt.

Ursachen von Reflux / Sodbrennen

Unter dem rustikal ausgedrückten Motto «Aufbocken statt wegblocken» bin ich der Meinung, dass man zuerst schonende Massnahmen ausprobieren sollte, bevor man zu Medikamenten greift oder gar eine Operation ins Auge fasst. In der Zwischenzeit habe ich einige Kundinnen und Kunden, deren Reflux-Beschwerden mit dem Bettkeil verschwunden oder zumindest auf ein erträgliches Mass reduziert worden sind. Ehrlicherweise muss ich jedoch gestehen, dass der Bettkeil auch Nebenwirkungen haben kann: Ruhigerer Schlaf, weniger Schnarchen, ausgeruhteres Aufstehen oder weniger Kopfschmerzen. Ich finde, das sind vertretbare Nebenwirkungen oder vielleicht sogar ein Grund, sich ein Bettkeil nur wegen der Nebenwirkungen zuzulegen.

In meinem Angebot finden Sie den «Anti-Reflux» Bettkeil in unterschiedlichen Ausführungen, respektive können Sie sich zum Beispiel einen 3°-Bettkeil kaufen und diesen in 1°-Schritten bis auf 5° nachträglich erhöhen. So bleiben Sie flexibel. Unser Bettkeil ist ein Schweizer Qualitätshandwerk und aus Weisstannenhholz, aus dem Napfgebiet, gefertigt. Da schläft sich gleich noch besser.



In die vierte Säule investieren!

Erinnern Sie sich ans Schulturnen von früher?

Das Highlight war jeweils, wenn wir angewiesen wurden, das Mini-trampolin aufzustellen. Direkt anschliessend daran mussten zwei dicke Matratzen liegen, dann konnte der Spass losgehen. Kaum war die Lehrerin im Geräteraum verschwunden, um noch etwas zu holen, rannten die Ersten voll Karacho aufs Trampolin zu und liessen sich so weit wie möglich wegkatapultieren. Die Flug-Stilnote war unterirdisch, von der Landung nicht zu sprechen, aber der Spassfaktor maximal. Leider nur, bis die Lehrerin dem Treiben mit deutlichen Worten ein Ende setzte, und die verhinderten «Segelflieger» zur Strafe für ihre Kamikaze-Flugshow mindestens zehn Minuten von draussen zusehen mussten.

Szenenwechsel: Tatort Seebad Sempach, Sommer. Kreischend und johlend vergnügen sich Teenager auf dem Sprungturm, schubsen sich gegenseitig ins Wasser oder versuchen sich mit der Wasserbombe. Gewinner ist, wer es am höchsten und weitesten spritzen lässt. Irgendwann kommt der Moment, wo einer der Jungs einen

stilistisch perfekten Kopfsprung – Mundart «Köpfler» – vom Sprungbrett vollführt und anerkennende Blicke, Ooohs und Aaaaahs der Mädchen erntet. Und schon ist das Balzgehebe lanciert. Die anderen Jungs können nicht zurückstehen und müssen sich ebenso beweisen. Höhepunkt ist, wenn es laut klatscht. Nein, nicht die Mädchen klatschen, «es» klatscht, und zwar, wenn einer mit plattem Bauch auf die Wasseroberfläche aufschlägt (Fachbegriff: «Ränzler»). Wer dieses Geräusch einmal gehört hat, vergisst es nie wieder. Dieser arme Kerl erntet nichts als Gelächter – und einen knallroten, schmerzenden Bauch. Meistens als Ergänzung zum (noch nicht schmerzenden) Sonnenbrand auf dem Rücken.

Die «Ränzler-Blamage» vom 1-Meter-Sprungbrett kann nur durch etwas übertroffen werden!

Eine «Ränzler-Blamage» vom 3-Meter-Brett. Besonders Mutige lassen sich mehrmals vom Brett hoch in die Luft katapultieren – es ist wie Anlauf holen – bis sie sich endlich zum Absprung entschliessen. Passt das Timing nicht optimal, dann klatscht es beim Aufprall auf die Wasseroberfläche noch viel übler als vom 1-Meter-Brett. Dieser arme Kerl ist definitiv nicht zu beneiden. Ausser wenn sich die besorgten Mädchen um ihn scharen und ihn bemitleiden.

Das ist wieder einmal ein HEIMisch-Blog-Start, bei dem sich 99 Prozent der Leserinnen und Leser mit Sicherheit schon längst fragen, worauf ich hinaus will. Also, was haben die Beispiele oben gemein?

So einiges, ich weiss, aber es geht mir um die Elastizität. Ein Sprungbrett muss ziemlich elastisch sein und ein Minitrampolin auch, um ihren Zweck zu erfüllen. Beide würde ich als flächenelastisch bezeichnen, wenn dieser Fachbegriff hier überhaupt angewendet werden darf. Wenn nicht, war es zumindest ein netter Versuch.

Flächenelastisch und vor allem punktelastisch sind Fachbegriffe, die ich insbesondere bei Matratzen kenne und die dort äusserst wichtig sind.

Für das Thema Flächenelastizität haben Sie mit dem Minitrampolin

und dem Sprungbrett zwei Beispiele bekommen, es gibt jedoch auch flächenelastische Matratzen, wobei ich diese nur in Ausnahmefällen empfehle. Eine flächenelastische Matratze gibt grossflächig nach, wenn Sie sich darauf legen (Hängematten-Effekt), eine punktelastische Matratze hingegen lässt beispielsweise bei Seitenschläfern das Becken so tief wie nötig einsinken, stützt hingegen die Taille daneben optimal. Sie passt sich sehr viel besser an die Körperform an, als eine flächenelastische Matratze. Entsprechend liegt die Wirbelsäule korrekt und die Muskeln können sich vollständig entspannen. Menschen mit häufigen Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich sollten sich Gedanken machen, ob sie auf der richtigen Matratze (und dem richtigen Kissen) liegen.

Grundsätzlich empfehle ich beim Matratzenkauf, auf eine hohe Punktelastizität zu achten, Ihr Körper wird es Ihnen danken. Naturlatex (Naturkautschuk) schneidet in dieser Hinsicht besonders gut ab. Lesen Sie dazu auch die [Blogbeiträge #2](#) und [Blogbeiträge #7](#). Es gibt auch Kaltschaum und Federkernmatratzen, denen ähnliche Eigenschaften nachgesagt werden, sie erreichen jedoch nicht dasselbe Niveau.

Punktelastische Matratzen – ideale Schulter- und Hüftabsenkung

Ich weiss, die Kosten werden immer als Gegenargument ins Feld geführt, dazu hat mir ein Präventivmediziner einmal folgendes gesagt: «Wir Schweizer bezahlen während 40 Jahren in die drei Säulen ein, um ab 65 genug zum Leben zu haben. Es gibt aber VIER Säulen, und von der vierten beziehen wir während 40 Jahren. Die vierte Säule ist die Gesundheit. Ab 65 ist dann die Gesundheit so angegriffen, dass wir vom Angesparten aus den ersten drei Säulen nehmen müssen, um die Probleme in der vierten bezahlen zu können. Das macht doch keinen Sinn.»

Recht hat er.

[Investieren Sie schon heute in die vierte Säule, es ist günstiger und Sie fühlen sich erst noch besser.](#)



Was tun bei Hochsensibilität?

Ach, sie ist ein wahnsinniges Sensibelchen und so nahe am Wasser gebaut.

Er hört das Gras wachsen.

Bei der Nachbarin im Haus fühlt sie sich nicht wohl. Sie kann zwar nichts Konkretes sagen, aber aus irgendeinem Grund ist sie jeweils froh, wieder draussen zu sein.

Er kann kaum ins Restaurant essen gehen, sein Körper reagiert heftig auf allerlei Inhaltsstoffe.

Auswärts schläft sie selten gut. Es ist, als käme ihr Organismus nicht zur Ruhe.

Kommt Ihnen mindestens eine der oben beschriebenen Situationen bekannt vor?

Bei allen geht es in irgendeiner Form um Hochsensibilität, wobei auch gleich klar wird, dass man nicht zwingend das Gleiche darunter verstehen muss.

Bei den einen geht es um Gefühle, wenn zum Beispiel jemand keine Ungerechtigkeit ertragen kann und sofort zu weinen beginnt. Dieser

Mensch ist meiner Meinung nach auch hochsensibel. Wenn jemand das Gras wachsen hört, liegt die Sache hingegen anders. Solche Menschen gelten als ängstlich, weil sie sich schon wegen kleinster Anzeichen Sorgen machen, oder sie sehen dank ihrer feinen Antennen (Hochsensibilität) Dinge voraus, die andere noch nicht wahrnehmen. Früher hat man für hochsensible Menschen noch andere Redensarten verwendet, so zum Beispiel: «die Krebse niesen hören» oder «die Spinnen weben hören». Interessant ist die Herkunft von «das Gras wachsen hören». Man sagt, sie gehe auf die skandinavische Götter- und Heldensage «Edda» aus dem 13. Jahrhundert zurück. Dort gibt es einen Wächter der Götter, der so gute Ohren hat, dass er das Gras auf der Erde und die Wolle auf den Schafen wachsen hört.

Sind Sie auch schon irgendwo gewesen, und haben sich aus unerfindlichen Gründen nicht wohl gefühlt? Falls Sie jetzt zwar nicken, aber Ihnen kein konkretes Beispiel in den Sinn kommt, helfe ich Ihnen auf die Sprünge. Gehen Sie mal auf einen der riesigen Soldatenfriedhöfe in Frankreich oder Deutschland. Da ist «etwas», was sie nicht mit Händen greifen können und weder sehen noch hören, aber es ist, als ob über diesen Orten eine Art «Decke» liegen würde. Was es genau ist, lassen wir hier offen, aber die einen nehmen es wahr, die anderen weniger oder gar nicht.

Hochsensibilität kann sich auch ausdrücken, wenn jemand auf gewisse Lebensmittel körperlich reagiert und jemand anders nicht. Hier möchte ich insbesondere die (deklarierten und die nicht-deklarierten) Inhaltsstoffe ansprechen, die mehr oder weniger heftige Reaktionen auslösen können.

Zuletzt wenden wir uns dem Thema Elektrosmog (siehe auch **Beiträge #35** und **#45**) zu, das ist ein weiteres Thema, das hochsensible Menschen sehr stark betreffen kann. Drehen Sie Ihre Lebensuhr einmal 40 Jahre zurück (sofern das bei Ihnen nicht in den Minusbereich führt). Da gab es weder Handymasten, noch kabellose Telefone oder WLAN. Es gab keine Geräte, die über Bluetooth miteinander verbunden waren und nur einen Bruchteil der Satelliten, welche heute im All herumschwirren und die Erdoberfläche pausenlos mit irgendwelchen

Muttertags-Wettbewerb

Signalen abtasten. Wenn wir die ganze Zeit, seit es Menschen auf dieser Erde gibt, auf 24 Stunden verteilen würden, dann haben wir während 23 Stunden 59 Minuten und 59 Sekunden keine von diesen Strahlungen gehabt. Für unseren Körper ist das etwas völlig Neues. Kein Wunder gibt es sensible Menschen, die sich durch Strahlungen gestört fühlen.

Und was machen wir jetzt mit diesem Thema Hochsensibilität im Alltag?
Wie gehen wir damit um?

Liebe Leserin, lieber Leser, leider hat sich meine Lieblings-Wahrsagerin einen Weisheitszahn ziehen lassen müssen (ziemlich doof, wenn du dir als WAHRSagerin einen WEISHEITSzahn ziehen lassen musst) und wegen der stark geschwellenen Backe einen Zauberspruch so undeutlich genuschelt, dass sie sich aus Versehen ihr Kartenlegeset zu einem traurigen Häufchen Asche verbrannt hat. Deshalb kann ich Ihnen hier und heute keine Antwort darauf liefern.

Was ich jedoch kann, ist meine Überzeugung ausdrücken, dass es in jedem Fall von Vorteil ist, auf die Natur zu setzen und sich zu erden (siehe auch [Beitrag #59](#)). Wer oft barfuss geht, kann aufgebaute Spannungen im Körper entladen, wer in einem natürlichen Umfeld wohnt und schläft, tut Körper, Geist und Seele etwas Gutes, wer sich gesund ernährt, sorgt dafür, dass das «Fahrgestell» und der «Antrieb» geschmeidig funktionieren und verhindert, dass der Körper allenfalls überreagiert, und wer für eine Prise Humor im Leben sorgt, bleibt im Oberstübchen locker und lässt sich von Negativem nicht allzu sehr herunterziehen.

Wenn man es genau betrachtet, können wir sehr viel tun, damit uns Hochsensibilität nicht im negativen Sinn betrifft. Und ein Besuch in meiner Ausstellung in Sempach-Station hilft übrigens sehr gut, gegen eine Regenwetter-Depression.



Heuchlerbesen

Der Muttertag ist eine grossartige Erfindung: Für viele Geschäfte gehört er zu den umsatzstärksten Tagen des Jahres (noch vor dem Valentinstag) und Sie, liebe Leserin, werden an einem Tag im Jahr daran erinnert, dass Sie Mutter sind. Als ob Sie es angesichts des überquellenden Wäscheskorbs, den im Gang verstreuten Turnschuhen und der lauten Musik aus dem Teenager-Zimmer vergessen könnten. Naja, sicher ist sicher.

Sind die Kids erst einmal ausgeflogen, läuft es etwas anders ab: Da kommen die erwachsen gewordenen Kinder angerauscht, wahlweise mit einem Heuchlerbesen oder den ewiggelichen Pralinen (die Sie schon seit Jahren bei der nächsten Einladung schön verpackt weiter-schenken), und die vermeintlich ganz Cleveren hauen immer den gleichen Spruch raus: «Liebe Mama, ich habe dir heute bewusst keine Blumen mitgebracht, weil ich mir gedacht habe, dass du schon viele bekommen hast. Ich bringe dir in den nächsten Wochen einen Strauss vorbei, da hast du mehr davon.» Ihnen als sturmerprobte Mutter fällt es nicht schwer, Freude zu heucheln, auch wenn Sie genau wissen, dass Sie aus den letzten 17 Jahren noch 26 Blumensträusse zugute haben

(die vergessenen Geburtstags-Blumensträusse mitgezählt). Getoppt wird die Blumenstrauß-Versprecherin bloss noch vom Oberheuchler: «Ach Mama, was soll ich dir Blumen bringen, du bist selbst die schönste Blume im Haus und eine Figur hast du wie eine Statue von Michelangelo, da wäre jede Praline eine Sünde gegen das Meisterwerk.»

Liebe Söhne und Töchter erinnern Sie sich noch an die Zeit, als man sehnsüchtig auf den «Pöschtel» (Postboten) wartete, um zu schauen, ob ein Brief für einen dabei war? Ich muss Ihnen gestehen, auch ich bin in den letzten Jahren fast zu 100 Prozent auf die elektronische Post umgestiegen und habe vor kurzem ein aussergewöhnliches Erlebnis gehabt. Da war tatsächlich ein handschriftlicher Brief für mich in der Post. Irgendwie hat es sich seltsam angefühlt, die handgeschriebenen Zeilen zu lesen. Was früher alltäglich war, hat heute wieder einen besonderen Stellenwert bekommen. Wie wäre es, wenn Sie Ihrer lieben Mama etwas Zeit schenken und dabei ein handgeschriebenes Briefchen überreichen würden? Das wäre hoffnungslos altmodisch und wunderbar persönlich (handgeschriebene Briefe auf speziellem Papier funktionieren übrigens auch in Partnerschaften hervorragend (dies als kleiner Tipp!))

Sollten Sie jedoch Wert auf etwas Wertiges legen, dann freut sich ihre liebe Mutter sicher über ein Geschenk aus meinem Sortiment wie zum Beispiel traumhafte Tischwäsche, eine durch und durch natürliche Yogamatte aus 100 Prozent Naturkautschuk oder ein neues Bettwäsche-Set, einen Hautschmeichler aus reinem Hanf!

So, jetzt habe ich Ihnen schon fast etwas die Leviten gelesen und Sie zum Handeln aufgefordert, schliesslich steht der Muttertag unmittelbar bevor. Selbst möchte ich auch etwas beitragen und habe mir deshalb einen **speziellen Muttertagswettbewerb** ausgedacht:

Schicken Sie mir ein Foto, das zeigt, wie Sie ihrer Mama am Muttertag eine Freude bereiten, und ich mache Ihnen eine Freude. Die ersten drei Einsenderinnen oder Einsender erhalten ein dreiteiliges «Muttertags-Wellness-Geschenke-Set», bestehend aus einem Raumduft, einem Wohlfühlbad und einer Körperbutter, alle mit 100 % reinem und natürlichem ätherischem Öl aus Bündner Arve.



Hochkonjunktur für Taschentuch-Hersteller

Kennen Sie Hadschi Halef Omar Ben Hadschi Abul Abbas Ibn Hadschi Dawuhd al Gossarah?

Nicht?

Aber dann vielleicht Kara Ben Nemsi?

Auch nicht?

Und doch, hat nicht irgendetwas sanft in Ihrem Oberstübchen geklingelt.

Kennen Sie Karl May?

«Ja», rufen Sie freudig, «das ist doch der Erfinder der Mayonnaise!»

Leider nein.

«Ist das nicht der Ehemann der ehemaligen britischen Premierministerin Theresa May?!», folgt der nächste, leider ebenso falsche, Versuch.

Eine letzte Chance gebe ich Ihnen noch, vermessen Sie es nicht!

«Jetzt habe ich es! Das muss der Bruder von Reinhard May sein, dem bekannten deutschen Liedermacher!»

Guter Versuch, aber leider wieder falsch und der Komponist von so bekannten Liedern wie «Über den Wolken», schreibt sich mit E, das heisst, Reinhard Mey.

Ich plage Sie nicht länger, Karl May war ein deutscher Schriftsteller aus dem 19. und den Anfängen des 20. Jahrhunderts. Berühmt geworden ist er vor allem mit seinen Winnetou-Romanen. Was viele nicht wissen, sind zwei Dinge:

1. Bis heute ist er einer der erfolgreichsten Schriftsteller der deutschen Sprache. Weltweit sind seine Bücher in 33 Sprachen übersetzt und um die 200 Millionen Mal verkauft worden, 100 Millionen davon alleine in Deutschland. Nicht schlecht für einen Schreiberling aus dem 19. Jahrhundert, der zudem einige Male im Gefängnis gesessen hat. Winnetou, der Apachen-Häuptling, ist Mays mit Abstand erfolgreichste Romanfigur und war zu meinen Kindheitszeiten allen bekannt.
2. Karl May hat jedoch noch viel mehr geschrieben und einige seiner Bücher spielen im Orient («Durchs wilde Kurdistan», «Durch das Land der Skipetaren» u.a.m.) und damit schliesse ich den Kreis zum Anfang. Hadschi Halef Omar usw. ist neben der Hauptfigur Kara Ben Nemsî eine der bekanntesten Figuren aus diesen Geschichten.

Ich weiss, ich habe Sie mit dieser Einleitung wieder kilometerweit vom eigentlichen Thema weggeführt, um Ihnen etwas zu erzählen, das man nicht wissen muss (aber damit angeben kann) – zumindest, wenn man den vollständigen Namen von «Halef», wie er im Buch meistens in Kurzform benannt wird, aussprechen kann und zwar in einer Lockerheit, als wäre es das Einfachste der Welt.

Und was hat mich dazu gebracht, über Karl May und Halef zu schreiben, wenn es um Pollenschutz geht?

Hadschi!
Oder, wie wir schreiben, hatschi!

Pollenschutz-Gewebe und deren Wirksamkeit

Wir stecken wieder einmal tief in der «Hatschi-Zeit» (wird von Ungeplagten auch als Frühling bezeichnet), in der die Taschentuch-Hersteller Hochkonjunktur feiern, während tränende Augen, triefende

Nasen und laute Nieser von bestem Flugwetter zeugen. Nein, weder für die Schweizer Armee noch für Gleitschirmflieger, sondern für die Pollen.

Wer unter Allergien leidet, freut sich verständlicherweise über jeden Regenguss, der die Luft wäscht. Geplagte sperren sich zu Hause ein und hoffen, dass die schlimmste Pollenflugzeit möglichst bald vorbei ist. Dabei wagen sie es nicht einmal ein Fenster zu öffnen.

In dieser Sache gibt es Abhilfe!

Herkömmliche Pollenschutzgewebe sind so dicht, dass zwar keine Pollen durchkommen, aber auch kaum Luft und der Lichteinfall wird ebenfalls deutlich reduziert. In meinem Sortiment führe ich Polltec von NEHER, ein äusserst feines Gewebe, das dank seiner besonderen Machart die Pollen zuverlässig draussen hält und gleichzeitig sehr viel mehr Luft und Licht in den Raum lässt als Konkurrenzprodukte. Und Mücken haben natürlich auch keine Chance. Auch wenn sie den Bauch noch so stark einziehen, können sie unmöglich durch die Maschen schlüpfen. Wäscht der Regen die Pollen nicht vom Gewebe herunter, lässt es sich sehr einfach ausklicken und unter fliessendem Wasser waschen.

«Jetzt bin ich sowieso zu spät, bis die Gitter montiert sind, ist das Schlimmste für mich vorbei», denken Sie jetzt vielleicht und haben sogar Recht. Und wissen Sie was? Nächstes Jahr werden Sie wieder Recht haben, und übernächstes Jahr nochmals und dann wieder... Jedes Jahr werden Sie Recht haben, dass Sie zu spät sind. Alternativ packen Sie die Sache jetzt an und freuen sich bereits auf den nächsten Frühling.

Gerne zeige ich Ihnen in meiner Ausstellung in Sempach Station ein Beispiel und berate Sie vor Ort.

Rückenlage



Rückenlage und Hustenanfall

Elegante Wende, kraftvoller Abstoss, schon zieht der Crawler weiter seine Bahnen. Präzise und gleichmässig wie ein Schweizer Uhrwerk tauchen seine Hände ein, ziehen kräftig durch und lassen ihn wie einen Fisch durchs Wasser gleiten. Oma Ottilia lässt es daneben gemächlich angehen. Mit hoherhobenem Kopf – schliesslich darf die Frisur keinen Schaden nehmen – ist sie unterwegs. Wie seit 17 Jahren immer auf Bahn 4, das ist «ihre» Bahn, und wenn nötig verteidigt sie diese mit einem giftigen Blick. Die 61-jährige schwimmt weder schnell noch besonders elegant, dafür entgeht ihren Augen nichts. Auch nicht die Jugendlichen, die sich am Beckenrand balgen und einander ins Wasser schubsen. Tss, diese Jugend von heute! Früher war das ganz anders, da hätte der Bademeister den Jungs die Ohren langgezogen. Die jugendlichen Balgereien sind der Grund, wieso sie immer auf der vierten von sieben Bahnen schwimmt. In der Beckenmitte muss sie sich weniger um ihre Frisur ängstigen, wenn einer auf die Wasseroberfläche klatscht, und es hoch aufspritzt.

Neben dem Crawler und ihr tummeln sich noch ein gutes halbes

Dutzend weitere Schwimmer im Wasser und ziehen mehr oder weniger ehrgeizig ihre Bahnen. Ausser mit den Jugendlichen verläuft alles in einer ruhigen unaufgeregten Art.

Bis SIE kommt. SIE ist eine Dame mittleren Alters, früher hatte sie wahrscheinlich eine sportliche Figur – Überreste zeugen jedenfalls von besseren Zeiten. Am Rande stehend lässt sie den Blick prüfend über das Becken gleiten. Gedanklich bläst sich Ottilia zu doppelter Grösse auf, «die soll es bloss nicht wagen, ihr Bahn 4 streitig zu machen».

Alles bestens, «die Andere» hat sich für Bahn 5 entschieden und schwimmt los. Nach zwei Längen im Brustgleichschlag dreht sie sich in die Rückenlage und das Unheil nimmt seinen Lauf. Mit Blick zum Himmel scheint sie die Orientierung zu verlieren und nicht zu bemerken, dass sie je länger desto schräger kommt und beginnt andere Bahnen zu kreuzen. Ein dumpfes Klatschen zeugt vom Zusammenprall zweier Körper. Wären sie zwei römische Galeeren gewesen, dann hätte der Crawler «die Andere» mittschiffs getroffen und versenkt.

Hustend und prustend tauschen die Beiden einige «Höflichkeiten» aus und schwimmen anschliessend weiter. Es scheint, als hätte «die Andere» nichts gelernt, sie behält nämlich die Rückenlage bei und kommt abermals schräg. Ottilia könnte einen Moment Wasser treten, dann würde die blöde Kuh, wie sie sie im Geiste nennt, vor ihr durchziehen. Aber das wäre noch schöner, wenn diese rücksichts- und folgenlos ihre Bahn kreuzen könnte. Das geht gar nicht!

«Hallo! Hallo, Sie!», ruft sie.

Keine Reaktion.

«Hallo!!!»

Unaufhaltsam nähert sich «die Andere», alles Rufen bringt nichts.

Im letzten Moment bremst Ottilia ab, um den Zusammenstoss zu vermeiden. Mit einer kräftigen Armbewegung sorgt sie jedoch für einen tüchtigen Schwall Wasser mitten übers Gesicht «der Anderen». Krampfhaftes Husten zeigt, dass die beabsichtigte Wirkung

eingetreten ist. «Och, entschuldigen Sie, ich habe Sie nicht gesehen.» Zuckersüss entschuldigt sich Ottilia und setzt ihren BOB (Besorgte-Oma-Blick) auf.

Von fürchterlichen Hustenanfällen geplagt ist «die Andere» zu keiner Antwort fähig, kämpft sich auf direktem Weg zum Beckenrand und zieht sich mühsam nach draussen. Minutenlang bleibt sie von immer neuen Hustenattacken geschüttelt liegen, bis sie sich endlich auf-rappelt und davonschleppt, als hätte sie einen Kilometer in Rekord-zeit geschwommen.

Die Rückenlage – eine gute und gesunde Schlafposition

Die Rückenlage kann tatsächlich für einige Unruhe sorgen.

Auch im Bett.

Wenn das «Sägewerk» seinen Betrieb aufnimmt. Erinnern Sie sich noch an [Blogbeitrag #71](#), als ich ins Thema Schlafpositionen eingeführt und erklärt habe, dass Schnarcher die Rückenlage vermeiden sollten.

Als Rückenschläferin oder -schläfer sollten Sie darauf achten, tendenziell eher eine härtere (mittelfest bis fest) Matratze zu verwenden, damit das Becken nicht zu stark einsinkt. Dazu gehört ein Kissen, das zwar den Nacken stützt, gleichzeitig jedoch dem Kopf eine waag-rechte Position erlaubt. Er sollte nicht nach oben gedrückt werden (das Kinn sollte nicht in Richtung Brust gehen), damit die Wirbelsäule sich in ihrer natürlichen Lage entspannen kann. Schlafen in der Rückenlage (auch Seestern genannt) entspannt den Rücken maximal, vorausgesetzt, Matratze und Kissen sind optimal darauf abgestimmt. Gerne berate ich Sie vor Ort zur Auswahl der besten Matratze und des passenden Kissens.

Welche Matratzen-Komponenten sind für welche Schlafposition geeignet?

Auf der nächsten Seite finden Sie ebenfalls eine spannende Unterlage und auf den [Seiten 44 und 54](#) Wissenswertes über Seitenlagen und Bauchlagen ...

Topper



Tippertopper

Ich habe gehört, im Top-Management sei es zu Entlassungen gekommen.

Nachdem uns der April mit wunderbarem November-Wetter verwöhnt, und der Mai viele dazu getrieben hat, sich Kappe und Handschuhe aus der Winterbox zu holen, hat Petrus nicht länger zusehen können und seinen erst Anfang Jahr frisch eingestellten «Chef Wetter» bereits wieder entlassen müssen. Man munkelt, dass dieser trotz ungenügender Leistungen einen «Goldenen Fallschirm» (hohe Abgangsprämie im Top-Management) eingesackt habe. Ausnahmsweise kann ich das sogar verstehen. Wenn ich bei Petrus oben entlassen würde, wäre ich auch dankbar um einen Fallschirm.

Dieser Frühling ist wettermässig weit weg von tiptop gewesen, ich denke, da stimmen Sie mit mir überein. Oder ist er weit weg von tiptop gewesen? tiptop oder tipttopp? Worauf tippen Sie? Oder tipen Sie? Die vielen Ps machen mich ganz konvus oder konfus? Stop, halt!

Hilfe, schreibt man eigentlich stop oder stopp?

Haaaalt!

Zurück zur ersten Frage: tiptop oder tipptopp? Das ist ein äusserst häufiger Fehler und passiert noch viel häufiger, wenn man aus dem englischen Sprachraum stammt und Deutsch schreibt. Im Englischen ist tiptop korrekt, in Deutsch schreibt man jedoch tipptopp – und hat es schon immer so geschrieben (ausser man hat das Deutsche verenglischt). Ich weiss, das muss man nicht wissen, aber das ist wieder so etwas, womit man in der gemütlichen Runde auftrumpfen kann. Wissen Sie eigentlich, was das englische tiptop übersetzt heisst? Nein, es steht nicht für «gut» oder «sehr gut», tiptop steht für «höchster Punkt». The tip ist die Spitze und top heisst ganz oben.

Und wissen Sie, wer mit «Top of Europe» wirbt? Das Jungfraujoche.

Und wer nutzt «Top of the mountains»? Das österreichische Ischgl.

Ich glaube, mittlerweile ist es Ihnen allen klar geworden, dass top etwas mit «ganz oben» zu tun hat.

Topper auch.

Ein Topper ist eine MatratzenAUflage nicht -UNTERlage und sorgt für mehr Liegekomfort und Hygiene im Bett. Man kann ihn sich wie eine dünne Matratze vorstellen. Ist zum Beispiel die eigene Matratze aus welchen Gründen auch immer zu hart, kann ein Topper helfen, und Sie müssen nicht gleich die ganze Matratze weggeben. Umgekehrt funktioniert es leider weniger gut, eine zu weiche Matratze bleibt trotz Topper zu weich. In diesen Fällen rate ich zu einem Arvenholzbrett als Matratzenauflage. Sie schlafen damit zwar nicht komfortabler, aber zumindest riecht es angenehm.

Ein Topper ist nichts anderes als eine dünne, weiche Matratze

Ein echter Topper unterscheidet sich von einer herkömmlichen Matratzenauflage durch seine Dicke, die sich wirklich auf den Liegekomfort auswirken kann. Nebenbei bemerkt gibt es bei den Toppere

grundsätzlich die gleichen Unterschiede wie bei normalen Matratzen (siehe auch [Blogbeitrag #2](#)). Sie können synthetische Produkte auf Erdölbasis wählen, oder sich etwas Gesundes gönnen, dann landen Sie automatisch bei natürlichen Produkten. Zu denen es auch spezielle Fixleintücher mit weniger hohem Steg gibt.

Ein qualitativ hochwertiger Topper kann übrigens auch eine schlechte Wohnmobil- oder Wohnwagen-Matratze retten, dies bloss als Tipp, falls Sie vorhaben, nächstens in die Sommerferien zu verreisen. Ich für meinen Teil, geniesse es jedenfalls, erholt statt gerädert aus den Ferien zurückzukehren.



Sie fliegen gut und kleben sogar...

Leise schliessen Sie die Türe hinter sich und machen mit dem gestreckten Zeigefinger vor den Lippen eindeutige Zeichen in Richtung ihrer Freundinnen, die kichernd auf dem Bett sitzen. Es ist wahrscheinlich besser, wenn Mama in der nächsten halben Stunde nicht weiss, wo sie sind.

Ihr spitzer Schrei von unten hat sie drei dazu animiert, wie ein geölter Blitz ins Zimmer zu verduften, weil Sie den Grund für den Schrei sehr genau kennen. Rosinen. Gleichmässig über den Küchenboden verteilt. Einige zermantscht und am Boden klebend, andere noch heil.

«Wer war das?!», hören Sie sie trotz geschlossener Zimmertüre von unten rufen, «Wer hat diese Schweinerei angerichtet?!» Mama scheint ziiiiiemlich wütend.

Sie sind eine Stunde eher als geplant von der Schulreise zurückgekommen und haben Ihre beiden besten Freundinnen mit ins Haus genommen. Emma hat die blendende Idee gehabt, einander die Reste

aus den Tuttifrutti-Tüten zu verfüttern, aber nicht einfach so, das wäre uncool und langweilig. Nein, sie hat vorgeschlagen, sich die kleinen Trockenfrüchte gegenseitig zuzuwerfen und mit dem Mund aufzuschnappen.

Es ist ein Mordsspass gewesen, auch wenn sie längst nicht alle Rosinen erwischt haben. Im Eifer des Spiels haben Sie nicht bemerkt, dass einige der getrockneten, süssen Früchte zwischen Finken und Boden zermantscht worden sind und haben die Bescherung zu spät bemerkt. Das Geräusch des sich öffnenden Garagentors hat sie veranlasst, blitzartig das Weite zu suchen.

Ich bin mir sicher, auch Sie kennen eine ähnliche Geschichte zum Beispiel mit zermantschten Rosinen im Hosensack, versehentlich im Rucksack ausgeleerten Tuttifrutti-Tüten oder klebrigen Sultaninen im Schlafsack. Tuttifrutti hat in der Schweiz fast den Rang eines Kulturguts, weil es früher auf keiner Schulreise und in keinem Sommerlager hat fehlen dürfen. Besorgte Eltern haben im berühmten «Fresspäckli» neben den Schokoladen und Kaugummis garantiert Tuttifrutti-Nachschub ins Lager geschickt. Wobei, ganz ehrlich, die Rosinen sind manchmal zweckentfremdet worden, weil sie so gut geflogen sind und manchmal sogar am Ziel geklebt haben. Das waren noch Zeiten...

Wandervorschlag

Die Sommerferien stehen vor der Türe und falls Sie schon lange keine Tuttifrutti-Tüte mehr in den Händen gehalten haben, wäre das doch DIE Gelegenheit, um alte Erinnerungen aufzufrischen. Das könnte beispielsweise auf einer Wanderung um den Sempachersee sein. Schattige Ufer wechseln sich ab mit Passagen auf dem sonnigen Römerweg, die Städtchen Sempach und Sursee laden zu einem Altstadtbummel ein, der See lockt zum Baden, im Caribbean Village in Nottwil können Sie einen exotischen Drink schlürfen und als Höhepunkt – Fanfarenklang – besuchen Sie meine Ausstellung in Sempach Station (<https://www.sempachersee-tourismus.ch/de/detail/poitype/outdooractivetour/poi/rundweg-sempachersee/>).

Alternativ oder wenn es regnet, lassen Sie den ersten Teil einfach weg und kommen direkt zu mir. Wenn Sie sich vorher angemeldet haben!



Ich traure Gabi nach!

Gabi ist schon vor Jahren in Rente gegangen. Heute geniesst sie die Ruhe, insbesondere dass man sie nicht dauernd ruft. Früher war sie vor allem bei den 18-jährigen sehr beliebt und weitherum bekannt. Ich bin fast sicher, Sie haben sie auch kennen gelernt!

GABI aus dem Nothelferkurs.

Während Jahrzehnten war sie DIE Eselsbrücke für erste Hilfe.

G stand für «Gibt er Antwort?»

A für «Antwortet er?»

B für «Beantwortet er Fragen?» und

I für «Ist Antwort vorhanden?»

Nein, natürlich nicht, das Obige war nur die Scherzversion unter uns Jugendlichen.

Das G von oben ist richtig, A stand für «Atmet er?», B für «Blutet er?» und I für «Ist Puls vorhanden.»

Wenn man an einen verunfallten Menschen herankam, war das jahrzehntelang die Routine, mit der man vorgehen sollte, um zu helfen. Haben Sie übrigens gewusst, dass man in der Schweiz gesetzlich verpflichtet ist, bei einem Notfall zu helfen? Ausgenommen davon sind Situationen, in denen man sich selbst in Gefahr bringt.

Heute geht man nach ABC oder ABCD oder CABD vor, man hat die Nothilfe internationalisiert. A steht für «Airway», B für «Breathing» und C für «Circulation». Ich bin medizinisch nicht geschult und verlasse mich deshalb gerne auf möglichst einfache Hilfestellungen. Wieso man in der Schweiz etwas eingeführt hat, was Englischkenntnisse voraussetzt, verstehe ich ehrlicherweise nicht ganz. Ein Notfall bedeutet Stress bei dem ich mir nicht leisten kann, einen englischen Begriff nicht zu verstehen.

Überhaupt frage ich mich je länger desto mehr über den Sinn und Unsinn der allgegenwärtigen Anglisierung, sprich Verwendung von englischen Begriffen. Wir haben früher Rückmeldung gegeben, heute heisst es Feedback, Fragen und Antworten (F&A) ist durch Q&A (Question & Answers) ersetzt worden, und die Rubrik «Häufige Fragen» nennt sich FAQ (Frequently Asked Questions). Heute nennt sich alles «Event» und dort gibt es nichts mehr zu essen und trinken, sondern Food and Beverages (F&B). Man trifft sich nicht mehr an einer Sitzung sondern an einem Meeting, das Velo ist zum Bike mutiert und die Fluggesellschaft ist eine Airline. Ich könnte die Liste ellenlang fortführen, aber das führt uns nur noch weiter fort von dem, was ich eigentlich habe sagen wollen.

Also zurück zu GABI. Wissen Sie noch, was zu tun ist, wenn jemand keine Antwort mehr gibt, normal atmet, nicht blutet und einen normalen Puls hat?

Er ist bewusstlos und sollte schnellstmöglich in eine stabile Seitenlage gebracht werden um die Erstickenungsgefahr zu vermindern.

Genau 402 Wörter habe ich gebraucht, um zum eigentlichen Thema zu kommen, der Seitenlage.

Bei der Seitenlage im Bett geht es nicht ums Verstickten sondern vielmehr darum, in einer bequemen Schlafposition einen erholsamen Schlaf zu geniessen. Übrigens wird die Seitenlage nochmals unterteilt in die halbfüotale Lage und die Embryonalstellung. In der ersteren sind die Beine oder auch nur eines bloss leicht angewinkelt, während sie in der Embryonalstellung stark angezogen sind, oft kombiniert mit einem runden Nacken.

TIPP:

Wenn Sie viel sitzend arbeiten, sollten Sie wenn möglich die Embryonalstellung beim Schlafen vermeiden. Es ist grundsätzlich die gleiche Haltung (einfach auf die Seite gekippt) und Sie laufen Gefahr, dass sich gewisse Muskeln zu stark verkürzen und es deswegen zu Problemen kommen kann. Entgegenwirken kann man den Verkürzungen mit gezielten Dehnübungen.

Die Seitenlage – die häufigste Schlafposition

Sind Sie eine Linke oder ein Rechter?

Nein, nicht politisch gesehen, sondern seitenlagebezogen. Falls Sie auf der Seite schlafen, haben Sie sich schon einmal darauf geachtet, welches Ihre bevorzugte Seite ist? Aus anatomischer Sicht ist es vorteilhafter, links zu schlafen. Dem Herzen wird dadurch die Pumptarbeit erleichtert, Sodbrennen wird vermindert, weil die Magensäure nicht so leicht in die Speiseröhre fliessen kann und auch Lymphsystem und Milz müssen bei Linksschläfern weniger arbeiten. Falls Sie lieber rechts schlafen und keine Probleme haben, bleiben Sie ruhig so liegen.

Betrachtet man sich einen Querschnitt einer Seitenschläferin auf dem Bett, wird eines auf Anhieb klar: Die Matratze muss den Schultern und Hüften ermöglichen, relativ tief einzusinken und gleichwohl die Wirbelsäule stützen, damit diese nicht seitlich durchgebogen wird. Deshalb empfehle ich Seiten-Schläfern eher weichere bis mittelfeste Matratzen aus Naturlatex und natürlich ein darauf abgestimmtes Kopfkissen, damit die Halswirbelsäule nicht geknickt wird.

Welche Matratzen-Komponenten sind für welche Schlafposition geeignet?

Schlafposition	Matratzenhärtegrad	Geeignete Materialien
Rückenlage	Mittelfest bis fest	– Naturlatex, medium bis fest – Latexiere Kokosfasern – Rosshaar – Hanf
Seitenlage	Weich bis mittelfest	– Naturlatex, medium bis fest – Je nach Körperbau Naturlatex mit Zonen
Bauchlage	Mittelfest bis fest	– Naturlatex, medium bis fest – Latexiere Kokosfasern – Rosshaar – Hanf

Gerne können Sie bei mir in der Ausstellung in Sempach Station vorbeikommen und die verschiedenen Matratzen und Schlafsysteme in Ruhe und in allen Lagen ausprobieren.

Kleiner Tipp dazu: Falls Sie ein Lieblingskissen haben, ein Familienerbstück in der fünften Generation, auf das Sie keinesfalls verzichten möchten, bringen Sie es am besten gleich mit, damit wir es im Zusammenspiel mit der Matratze ausprobieren können.

Natürliche Holzoberflächen



Diamantene Hinterlassenschaft

«Schaut mal, das ist so gut, da geht nichts rein!» Zum Beweis schüttet Tante Frida den kleinen Rest aus ihrer Kaffeetasse auf den neuen Tisch. Ihren drei Freundinnen stockt der Atem, sie sind zu «flecken-leid-geprüft», um so etwas mutwillig zu tun. Seelenruhig bleibt Frida sitzen und macht keinerlei Anstalten, die kleine Pfütze wegzuwischen.

Sie ist unheimlich stolz auf den neuen Massivholztisch im Wohnzimmer, damit hat sie sich einen langjährigen Wunsch erfüllt. Ihre Freundinnen hat sie «spontan» zu Kaffee und Kuchen eingeladen und als Grund angegeben, damit man wieder einmal plaudern könne. «Zufällig» ist der neue Tisch gerade letzte Woche geliefert worden, was ein kleines Bisschen dazu beigetragen hat, die Freundinnen einzuladen. Also, genau genommen, eher ein grosses oder sehr grosses Bisschen, aber das würde sie natürlich nie zugeben.

«Aber Frida, willst du den Kaffee nicht endlich wegputzen, es wäre doch schade um den wunderschönen, neuen Tisch», meldet sich Änneli. Sie war schon immer die Ängstlichste in der Runde. «Nein, nein»,

beruhigt Frida, «da geht nichts durch, der Lack versiegelt und schützt das Holz.»

Die vier Damen treffen sich in unregelmässigen Abständen, erzählen sich das Neueste aus ihren Familien und nutzen die Gelegenheit, wieder einmal einen besonders schönen Klunker aus dem Versteck im Nachtvorhang hervorzukramen und auszuführen. Die Stunden vergehen wie im Flug, und als es ans Verabschieden geht, muss sich Änneli mit beiden Händen an der Tischkante festhalten, um auf die Beine zu kommen. Sie hat es seit einigen Jahren mit den Hüften. Um ein Haar hätte Onkel Anton den Kopf an der Zimmerdecke angeschlagen. Ein gellender Schrei von unten hat ihn gefühlt zwei Meter aus der Matratze katapultiert und am Holztäfer der Decke schnuppern lassen. Gerade eben hat er noch sanft geschlummert, jetzt müht er sich so schnell wie möglich aus dem Bett, um seine Frida zu retten. Es muss etwas Grauenhaftes geschehen sein! So schnell ihn seine alten Knochen tragen, wackelt er nach unten.

Da sitzt sie. Die Hände vors Gesicht geschlagen und heult, als gäbe es kein Morgen. «Frida, was ist? Was ist passiert?»

«...a is... ei... ..atze..», schluchzt es hinter den Händen hervor.

«Wie bitte?» Anton hat kein Wort verstanden.

«...a is... ei... ..atze..»

«Frida, bitte, ich verstehe dich nicht.»

«ei... ..ATZE...!»

Sinnlos. Anton setzt sich neben seine Frau und wartet, bis sie sich etwas beruhigt hat. Nach dem 23. Papiertaschentuch steht sie auf, nimmt ihn an der Hand und führt ihn zum neuen Tisch. «Da schau, ein KRATZER! Da, wo Änneli gesessen hat.»

Tatsächlich, nahe der Tischkante ist ein tiefer Kratzer zu sehen. Ännelis Diamantring hat eine unübersehbare Spur hinterlassen.

Meine lieben Leserinnen und Leser, was habe ich Ihnen mit dieser kleinen Geschichte erzählen wollen? Lackierte Holzoberflächen sind komplett versiegelt, da geht nichts rein. Der Lack bildet eine Schutzschicht gegen alle möglichen Verschmutzungen und kann einfach gereinigt werden. Einen Kratzer im Lack bringt man jedoch kaum weg.

Man muss entweder den ganzen Tisch abschleifen und neu lackieren (lassen) oder mit dem Kratzer leben – ein klassisches «Alles oder Nichts».

Hätten sich Frida und Anton für eine geölte Holzoberfläche entschieden, dann hätten sie die Kaffeepfütze nicht eine Ewigkeit auf dem Tisch lassen, dafür den Kratzer mit wenig Aufwand herausschleifen und die Stelle neu ölen können. Geölte Oberflächen bieten einen guten Schutz gegen Flecken, der Lack ist ihnen in dieser Hinsicht jedoch überlegen. Dafür schaffen sich auch hartnäckige Flecken auf geöhten Holzoberflächen mit der Zeit wieder heraus.

Rund 30 Jahre Erfahrung mit natürlichen Holzoberflächen

Mein Herz schlägt natürlich für natürliche Holzoberflächen, was bedeutet, dass ich möglichst keine synthetisch hergestellten Lacke verwenden möchte. Sie verschliessen das Holz, wirken eher kalt, ziehen Staub an und verändern die Haptik, das heisst, man spürt nicht mehr, dass man Holz anfasst. Bei drei kleinen Kindern am Tisch, die gerne ausprobieren, wie weit die Tomatensauce spritzt, wenn man mit dem Löffel in den Teller schlägt, könnte der Lack eine Überlegung wert sein. Nur, wenn die Lausebengel zwei Jahre später mit der Schere hantieren und Spuren im Lack hinterlassen, ist man gleich weit, wie Tante Frida.

Im Gegensatz zu Lacken bleibt das haptische Erlebnis bei Ölen bestehen, Holz bleibt Holz und ist als solches spürbar. Ehrlicherweise muss ich jedoch sagen, dass natürliche Öle zwar einen guten Schutz bieten, aber, je nach Nutzungsintensität, ein- bis dreimal jährlich frisch aufgetragen werden müssen. Das ist keine Hexerei und in kurzer Zeit erledigt, aber es muss getan werden.

Seit rund 30 Jahren betätige ich mich als Holzoberflächen-Virtuose, lasse stumpfe, abgenutzte und zerkratzte Holztische wieder in neuem Glanz erscheinen. Dabei arbeite ich wie die Heinzelmännchen, schleife und öle Ihren Tisch vor Ort und zwar ohne Staub und Dreck zu hinterlassen. Nur ein wunderbar aufbereiteter Tisch wird Sie an mich erinnern.

Gerne können Sie mich kontaktieren.



E-lend!

«Du Fressdieb! Habe ich dich endlich!»
Erschrocken zuckt er zusammen.

Wie eingefroren schwebt sein Zeigefinger in der Luft. Gerade eben war er noch auf dem Weg in den Mund, um genüsslich abgeschleckt zu werden. Traurig tropft die gebrannte Crème von seinem Finger auf den Boden. Langsam dreht sich Jürg vom Kühlschrank weg und schaut schuldbewusst zu seiner Grossmama, die mit in die Hüften gestemten Armen vor ihm steht und ihn mit strengem Blick mustert. «Aber Grossmami, weisst du, ich muss noch Hausaufgaben machen, und du weisst doch, 'ein leerer Bauch studiert nicht gerne'.» Jürg setzt den allertreuherzigsten Bernhardinerblick auf, etwas, was bei Grossmama immer funktioniert hat. Aber diesmal scheint sie nicht gewillt, sich von ihm um den Finger wickeln zu lassen. «So, so, der junge Herr Dieb leert meinen Kühlschrank und glaubt, zu seiner Verteidigung müsse er eine Redewendung zum Besten geben. Da wollen wir doch sehen, ob du diese Redensart auch kennst: 'Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht, auch wenn er dann die Wahrheit spricht'.»

Jürg nickt bloss, auch wenn er Böses ahnt.

«Also Herr Dieb, hast du zufällig vorgestern deine langen Finger in meine Pestosauce getaucht und danach den Deckel nicht richtig verschlossen? Mit dem Saucenbehälter ist mir nämlich ein kleines Malheur passiert, und ich habe die halbe Pestosauce vom Boden aufwischen müssen. Ich habe das dumpfe Gefühl, dass ich den Deckel richtig verschlossen habe.»

Eigentlich ist Grossmama der liebste und grosszügigste Mensch auf Erden, aber mit ihr ist nicht gut Kirschen essen, wenn man sich insgeheim an ihren Köstlichkeiten vergreift. Jürg räubert seit Jahren in ihrem Kühlschrank, aber mit zunehmendem Erwachsenwerden werden seine Diebestouren immer häufiger und umfangreicher. Und deshalb auffälliger. Bisher ist es immer gut gegangen, aber jetzt scheint sie den Braten gerochen zu haben. Es bleibt ihm wohl nichts Anderes übrig, als in den sauren Apfel zu beissen und zu seiner Schuld zu stehen. «Also, ja, äääähm, meine Freundin hat mich verlassen, und du weisst doch ... <Beim Trinken und Essen wird der Kummer vergessen>. Ich habe schon etwas stibitzt, aber nur, um über die Trennung hinweg zu kommen. Deine Küchenschätze sind so wunderbar, sie helfen über jeden Schmerz hinweg.»

«Quatsch mit Sauce!», gibt sie energisch zurück, «du kannst aufhören, Süssholz zu raspeln und mir Honig ums Maul zu schmieren, darauf falle ich nicht herein. Seit wie lange bedienst du dich schon an meinem Kühlschrank, du ausgekochtes Bürschchen?»

«Oh weijja, jetzt geht es wirklich um die Wurst». denkt er und sucht verzweifelt nach einem Hintertürchen, durch das er entschlüpfen könnte.

«Oh, da kann ich mich nicht erinnern, es werden wahrscheinlich schon vier bis fünf Ma...»

«... Jahre!», fällt sie ihm ins Wort, «Jahre trifft es sicher eher!»

Zerknirscht nickt er und versucht ein letztes Mal, mit heiler Haut davon zu kommen: «Grossmami, wir haben im Hauswirtschaftsunterricht

gelernt, dass man ist, was man isst. Und für mich bedeutet das eben, dass ich ein wunderbares Bürschchen bin, wenn ich von deinen leckeren Dingen nasche.»

Liebe Leserin und lieber Leser, haben Sie mitgezählt, wie viele Redensarten ich im Text untergebracht habe? Und der Grossteil dreht sich ums Essen. Ich würde wetten, dass den meisten von Ihnen nicht bewusst gewesen ist, wie viele solcher Redensarten wir in der deutschen Sprache haben. Ist das nicht wunderbar!

Ebenso wunderbar wie Grossmamas Köstlichkeiten.

«**Du bist, was du isst**», hat in meinen Augen sehr viel Wahrheitsgehalt. Wer den ganzen Tag Müll in sich hinein stopft – am besten bis spät abends – kann nicht ernsthaft glauben, selig schlummernd ins Reich der Träume zu gleiten. Dazu eine kleine Analogie: Stellen Sie sich die Sauerei nach einem Fasnachtsumzug vor. Da genügt es nicht, hinterher mit einem Handbesen die Strasse zu kehren, die schweren Putzmaschinen müssen her. Wenn Sie Ihren Magen mit Müll fluten, müssen die Bakterien in Magen und Darm ihre Ärmel zurückkrepeln, tüchtig in die Hände spucken und Schwerstarbeit verrichten. Kein Wunder, schlafen Sie unruhig.

Wer gut leben und schlafen möchte, achtet auch auf die Ernährung. Ganz besonders auf E-Zusatzstoffe wie E 210, E 213, E 104, E 110, E 951, E 952, E 954, E 621, E 625... . Das sind künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, Konservierungs-, Farb- oder Süsstoffe, die meines Erachtens in gesundem Essen nichts zu suchen haben (sollten). Ich will Ihnen keinesfalls Ihren Lieblings-Snack madig machen, empfehle Ihnen jedoch, beim nächsten Einkauf einmal die Inhaltsstoffe der Produkte durchzulesen und sich kundig zu machen, was hinter den E-Nummern steckt. Und übrigens gilt, je mehr man selbst zubereitet, desto weniger E-Zusatzstoffe nimmt man zu sich. Deshalb **der Tipp von mir: Schwingen Sie selbst mehr den Kochlöffel.**

Sollte ich Ihnen mit diesen Ausführungen zum Thema Essen die Suppe versalzen haben, brauchen Sie nicht die beleidigte Leberwurst zu spielen, aber Sie dürfen selbstverständlich via info@oekotrend.ch Ihren Senf dazu abgeben.



Orthopädisches Kissen für Giraffen

1. Schlafen auf dem Bauch bedeutet, dass er sich nur kurz entspannt und auf keinen Fall ein Zeichen von Tiefenentspannung.
2. Während sie auf dem Bauch liegt, fällt sie höchstens kurz in eine Tiefschlafphase.
3. Liegt es auf dem Bauch, kann es den Kopf bequem ablegen.
4. Sie liegt in Brust-Bauchlage und erweckt den Eindruck, tiefenentspannt zu sein. Der Schein trügt, sie ist in Alarmbereitschaft.
5. Es schläft auf dem Bauch, um bei Gefahr möglichst schnell flüchten zu können.

Nein, liebe HEIMisch-Blog-Leserinnen und -Leser, in den obigen fünf Beispielen spreche ich weder von Tante Emma noch von Onkel Theo und schon gar nicht von deren niedlichem Enkelkind. Ich spreche von fünf Tieren. Wissen Sie von welchen?

Bei Nummer eins geht es um einen Dnuh, bei zwei um eine Huk, bei drei um ein Drefp, vier ist eine Eztak und fünf ein Fahcs.

Vielleicht haben Sie sich gefragt, was mir meine holde Gattin ins

Frühstücks-Müesli gemixt hat, dass ich solch unleserliche Dinge schreibe. Ich kann sie beruhigen, da ist nichts drin, was nicht hineingehört, ich habe es Ihnen bloss nicht allzu einfach machen wollen und deshalb alle Tierarten rückwärts geschrieben. Schliesslich haben Sie etwas zwischen dem linken und dem rechten Ohr und dieses Etwas sollte regelmässig auf Hochtouren gebracht werden, um nicht einzurosten.

Ich finde es interessant, dass bei unseren vierbeinigen Freunden das Schlafen oder zumindest liegen in Bauchlage – ausser beim Pferd (und der Kuh) – nicht auf Tiefenentspannung deutet. Hund, Katze und Schaf sind in dieser Lage sehr schnell auf allen Vieren und können flüchten oder sich verteidigen. Erst wenn sie auf der Seite oder gar auf dem Rücken liegen, sind sie wirklich entspannt. Das Pferd, ein Fluchttier, kann im Stehen ein Nickerchen machen und legt sich nur auf den Boden, wenn es sich absolut sicher fühlt. Bei der Kuh verhält es sich nochmals anders, sie braucht die Bauchlage, weil das für ihre Verdauung äusserst wichtig ist.

Während ich das hier geschrieben habe, ist mir eine Frage durch den Kopf geschossen. Wie schlafen eigentlich Giraffen? Auf schlaf. de heisst es, dass sie das im Stehen können, sich aber selten auch auf den Bauch niederlassen und sogar den Kopf auf ihrem Hinterteil abstützen. Wie gesagt ist das sehr selten, weil überall Gefahren lauern. Ich stelle mir das, ehrlich gesagt, ziemlich unbequem vor. Und was geschieht, wenn sich eine Giraffe im Schlaf den Hals verrenkt?

Da würde ich ihr gerne ein orthopädisches Giraffenhals-Kissen verkaufen.

Übrigens, nur damit ich es wieder einmal erwähnt habe, finden Sie bei mir allerlei erstklassige Kissen für Rücken-, Seiten- und Bauchschläfer und damit habe ich den Kreis zum Bloganfang geschlossen und bin beim eigentlichen Thema angelangt. Über die Rücken- und Seitenlage habe ich Ihnen bereits einiges erzählt, nun fehlt bloss noch jene Lage, in der rund 7% aller Menschen schlafen: die Bauchlage.

Persönlich kann ich mir nur schwer vorstellen, wie man in dieser

Position entspannt liegen kann, weil der Kopf entweder stark nach links oder rechts abgedreht sein muss. Würde ich acht Stunden in dieser Position liegen, könnte ich am nächsten Tag nicht normal geradeaus schauen. Scheinbar gibt es Menschen, die das können, und ich will mich hier keineswegs über sie lustig machen, aber wichtig ist auch in diesem Fall, auf der richtigen Matratze zu liegen.

Die Bauchlage – die anspruchsvolle Schlafposition

Trotz allem gibt es eine Bauchlage-Situation, in der sich praktisch alle entspannen können: Wenn Sie sich eine Rückenmassage gönnen. Das funktioniert logischerweise nur in Bauchlage, weshalb die Behandlungsliege eine Aussparung hat, wo man den Kopf mit dem Gesicht nach unten hineinlegen und normal atmen kann. Matratzen dieser Art habe ich bis anhin noch nicht im Sortiment – und es gibt sie meines Wissens auch nicht – aber ich garantiere Ihnen, Sie werden bei den Ersten sein, die davon erfahren, wenn sich etwas tun sollte.

Welche Matratzen-Komponenten sind für welche Schlafposition geeignet?

Schlafposition	Matratzenhärtegrad	Geeignete Materialien
Rückenlage	Mittelfest bis fest	– Naturlatex, medium bis fest – Latexierte Kokosfasern – Rosshaar – Hanf
Seitenlage	Weich bis mittelfest	– Naturlatex, medium bis fest – Je nach Körperbau Naturlatex mit Zonen
Bauchlage	Mittelfest bis fest	– Naturlatex, medium bis fest – Latexierte Kokosfasern – Rosshaar – Hanf

Stellen Sie sich einmal eine Bauschläferin auf einer zu weichen Matratze vor! Sie liegt krumm wie eine Banane im hohlen Kreuz. Rückenschmerzen sind über kurz oder lang garantiert. Deshalb

empfehle ich tendenziell mittelfeste oder feste Matratzen aus Naturlatex, latexierten Kokosfasern, Rosshaaren oder Hanf. Aus letzterer lässt sich übrigens am Ende der Lebenszeit ein Feuerchen machen, welches das ganze Quartier in Feststimmung versetzt J. Nein, natürlich nicht! Für die Matratzen werden erstens nicht die Blüten verwendet und zweitens Pflanzen ohne THC-Gehalt.

Bauchschläferinnen und -schläfer sollten entweder auf ein Kissen verzichten, oder ein relativ flaches wählen, um das Abwinkeln der Halswirbelsäule nicht zu verstärken. Gerne beantworte ich Ihre individuellen Fragen dazu im persönlichen Gespräch.



Wohlig-warm-willkommene Geborgenheit

Mitten in der Nacht schrecken Sie auf.

Was war das?

Geräusche von draussen!

Durchs offene Fenster hören Sie Schritte. Schleicht jemand ums Haus?

Mit klopfendem Herzen stehen Sie auf und tapfen möglichst geräuschlos zum Fenster. Vorsichtig ziehen Sie den Nachtvorhang ein wenig zur Seite und blicken hinaus. Tatsächlich, draussen schleicht jemand herum!

Liebe Leserin und lieber Leser, die beschriebene Szene ist ziemlich unheimlich. Richtig? Würde ich jedoch ums Haus schleichen, wäre es eine ganz andere Sache, oder?

Dann wäre es Heim-elig.

Keine Angst, ich habe nicht vor, zum «Um-die-Häuser-Schleicher» zu werden, ich habe bloss wieder einmal meinen Namen in Erinnerung rufen wollen. Und wenn ich schon dabei bin, kann ich gleich noch einen draufsetzen. Machen meine Frau und ich es uns abends gemütlich, dann geniessen wir einen heim-eligen Feierabend. Sicher

fragen Sie sich jetzt, was daran so besonders sein soll. «Nome ned gschprängt» (Bloss keine unnötige Eile). Das verrate ich weiter unten.

Wann ist etwas heimelig?

Wenn Sie jemandem erklären müssten, was heimelig bedeutet, wie würden Sie das tun?

Beim Schreiben dieses Blogs habe ich gemerkt, dass das nicht ganz einfach ist. Auf dwds.de wird die Bedeutung mit «anheimelnd» und «traulich» umschrieben. Das passt in meinen Augen nicht wirklich gut. wiktionary.org kommt meinem Empfinden definitiv näher, dort steht nämlich unter Synonymen zu heimelig: behaglich, gemütlich. Wenn ich jedoch etwas als heimelig bezeichne, dann ist es mehr, es strahlt eine wohlige Geborgenheit aus, gibt einem ein warmes Gefühl von willkommen zu sein.

Würden Sie Ihr Wohnzimmer als heimelig bezeichnen?

Ihr Schlafzimmer? Gibt es irgendeinen Raum bei Ihnen, der das Prädikat heimelig verdient?

Frech wie ich bin, behaupte ich, dass es leider viel zu wenige heimelige Räume gibt. Es gibt schöne, stilvolle, geschmackvolle, lichtdurchflutete, düstere und wer weiss was sonst noch alles für Räume, aber nur wenige wirklich heimelige. Wieso eigentlich? Die allermeisten Menschen fühlen sich in heimeligen Räumen nämlich pudelwohl.

Was braucht es, damit ein Raum heimelig wirkt?

Zählen Sie vor Ihrem geistigen Auge einmal auf, was Ihrer Meinung nach dazugehört.

Für mich sind es grundsätzlich vier Aspekte:

1. Raumgrösse und -höhe
2. Material von Wänden, Boden und Decke
3. Einrichtung
4. Licht

Ein 80 m² grosser, fünf Meter hoher Raum aus Sichtbeton, eingerichtet mit Plastikmöbeln und Neonröhren an der Decke kann unmöglich heimelig sein.

Ein Raum mit 30 m² Grundfläche und etwa 2.30 Meter Höhe, komplett aus Holz gefertigt und mit Massivholzmöbeln aus Grossmutter's Zeiten hat meines Erachtens deutlich höhere Chancen, als heimelig wahrgenommen zu werden, sofern zusätzlich warmes Licht verwendet wird – am besten Kerzenlicht oder jenes eines knisternden Feuers.

Ich wage sogar zu behaupten, dass immer, wenn der Ausdruck «heimelig» berechtigt ist, Massivholz im Spiel ist.

Echtes Holz trägt einen wesentlichen Anteil zu einer heimeligen Atmosphäre bei.

Es ist nie zu heiss oder kalt sondern immer angenehm temperiert und riecht wunderbar natürlich. Das gilt für Wände, Boden und Decke ebenso wie für Möbel. Meiner Meinung nach sollte man vor allem im Schlafzimmer weniger auf Modeströmungen achten als vielmehr auf eine heimelige Atmosphäre. Wer sich geborgen und wohligh-warm willkommen fühlt, kann einfacher herunterfahren und in die Ruhe kommen. Und wer in einem Massivholz-Zimmer schläft, spart pro Nacht im Schnitt 3'600 Herzschläge, weil der ganze Organismus weiter herunterfährt als in einem künstlichen Umfeld. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Wer mehr dazu wissen will, kann zum Beispiel in YouTube nach Erwin Thoma, dem Erfinder von Holz100, suchen, er erzählt faszinierende Geschichte dazu.

Sollten Sie nach der Lektüre dieses HEIMisch-Blogartikels Bedarf nach mehr HEIMeligkeit verspüren, kontaktieren Sie am besten den Bernhard HEIM, der Sie gerne in seiner Ausstellung und auf Nachfrage auch bei Ihnen daHEIM berät.

Zum Schluss möchte ich noch die Antwort auf die Frage liefern, wieso meine Frau und ich einen heim-eligen Feierabend geniessen. Ganz einfach, ihr lediger Nachname ist tatsächlich «Feierabend». So gesehen habe ich – seit wir verheiratet sind – immer Feierabend.



Lebensenergie fliessen lassen

Kennen Sie 李小龍?

Entschuldigung, ich habe vergessen, dass Sie kein Chinesisch beherrschen. Also nochmals mit den gewohnten Schriftzeichen: Kennen Sie Bruce Lee?

Er war Kampfkünstler, Kampfkunst-Ausbilder und Schauspieler und hat in zahlreichen Filmen die Rolle jenes Helden gespielt, der sich dank seiner überragenden Kampfkunst erfolgreich gegen eine Übermacht verteidigen oder gar durchsetzen kann. Wahrscheinlich muss er den dunkelschwarzen Gürtel getragen haben, so gut, wie er in seiner Disziplin gewesen ist. Ich weiss, den dunkelschwarzen Gürtel gibt es nicht, sondern in den meisten Kampfsportarten die Kyu- und Dan- also Schüler- und Meistergrade, aber ich muss gestehen, davon habe ich herzlich wenig Ahnung, aber immerhin bin ich auch Träger eines schwarzen Gürtels!

Im Kartoffeln schälen.

Wissen Sie was Bruce Lee und Feng Shui gemeinsam haben? Beide haben chinesische Wurzeln.

Damit hat es sich jedoch bereits mit den Gemeinsamkeiten.

Falls Sie nicht wissen, was Feng Shui ist, versuche ich, in diesem Blogartikel den Schleier etwas zu lüften. Es ist unmöglich in einem einzigen Blogbeitrag ein solch umfassendes Thema abzuhandeln. Ich möchte Ihnen bloss einen kurzen Einblick geben, um Sie auf den Geschmack zu bringen, sich einmal etwas vertiefter damit auseinanderzusetzen. Es wird sicher noch einen weiteren Blogbeitrag über Feng Shui im Schlaf- und im Wohnzimmer geben, um in die konkrete Anwendung einzutauchen, der Termin dafür ist jedoch noch offen.

Ehrlicherweise muss ich gestehen, dass Feng Shui für mich bis vor nicht allzu langer Zeit ebenso ein chinesisches Nudelgericht, wie eine japanische Teesorte hätte sein können. Beides ist falsch. Es ist eine Harmonielehre, deren Ursprünge rund 3000 Jahre zurückreichen. Dabei geht es in unseren Breitengraden bei Feng Shui grundsätzlich um achtsames Wohnen, respektive sich wohlfühlen in den eigenen vier Wänden (siehe dazu auch den [Blogartikel #86 «Heimelig»](#)).

Der Mensch soll mit seiner Umgebung in Harmonie leben können.

In meinen eigenen Worten würde ich es als ganzheitliche Lehre des Wohnens bezeichnen, die weit über Innendekoration, Lichtstreuung und Design hinausgeht. Ein Haus oder Raum, der nach Feng Shui-Prinzipien gestaltet ist, soll sicherstellen, dass nirgendwo «verstockte Energien» hocken und das Chi (die unsichtbare Lebensenergie) frei fließen kann.

Der folgende kurze Absatz aus Wikipedia bringt den Nutzen von Feng Shui zusammengefasst auf den Punkt: «Die Aufgabe eines Feng Shui-Beraters ist es demnach, die Bewegung des Qi in der Umgebung und im Haus zu erkennen, zu harmonisieren und zu steigern. Eine hohe Ansammlung von günstigem Qi könne zu positiven Ergebnissen bei Gesundheit, Harmonie und Erfolg des Menschen führen.»

Zu Feng Shui gehören unter anderem auch die Yin- und Yang-Lehre, die Himmelsrichtungen sowie die Lehre der fünf Elemente Holz, Feuer, Metall, Erde und Wasser, die für die fünf verschiedenen «Zustände»

des Chi stehen, wobei alle Elemente in Bewegung sind und sich gegenseitig beeinflussen.

Picken wir uns beispielhaft das Element HOLZ heraus und schauen, was ihm zugeordnet ist:

- Die Himmelsrichtungen sind Ost und SüdOst.
- Bei den Farben sind es Grüntöne.
- Daraus ergeben sich Pflanzen und Bäume bei den Materialien.
- Säulen und Skulpturen aus Holz sind die dazu passenden Objekte.
- Die Formen sollten hochkant, schmal und vertikal sein.
- Zum Osten gehört die Zahl 3, zu SüdOst die 4
- Landschaftsform ist logischerweise der Wald
- Und die Energie wird als freudig, aktiv und hochstrebend bezeichnet.

Die 5 Elemente



Der Fütterungszyklus der 5 Elemente

1. Holz füttert Feuer, denn mit Holz kann man Feuer machen.
2. Feuer füttert Erde, denn es erzeugt Asche, was wiederum die Erde füttert.
3. Erde füttert Metall, denn in der Erde findet man Erze, woraus man Metall gewinnt.
4. Metall füttert Wasser, denn aus Metall kann man Gefässe machen, mit denen man Wasser holen kann. Somit wird Wasser gefüttert.
5. und mit Wasser kann man Pflanzen (Holz) giessen.

Die fünf Elemente sollten in einer Balance sein, damit Harmonie herrscht. Natürlich darf man nach individuellen Vorlieben und Zielen in einem bestimmten Raum ein Element durchaus etwas betonen, während es in einem anderen wieder anders aussieht. am Schluss sollte das Ganze stimmig sein.

Vegane Bettwaren



Grillparty und Toleranz

Ausgiebig tunkt Onkel Toni das letzte Stückchen Rindssteak in einem See aus geschmolzener Kräuterbutter und schiebt es sich geniesserisch in den Mund. «Herrlich», lässt er sich vernehmen, «einfach grossartig.» Wenn ihm etwas schmeckt, verschwindet es razfaz (sehr schnell J) vom Teller. Tante Vroni ist das genaue Gegenteil. Sie schnippelt ihren Grillkäse am liebsten in drei Dutzend kleine Stückchen und zerkaut jedes einzelne bis zur ... – so genau wollen wir das nicht wissen, auf jeden Fall nimmt sie es sehr genau mit dem Leitspruch «Die Verdauung beginnt im Mund». Ist Amanda, ihre Enkelin, zu Besuch, erhalten Steak und Grillkäse von Grillgemüse und -Pilzen Gesellschaft. So friedlich wie die Grillsachen nebeneinander bruzeln, so friedlich gehen die drei miteinander um. Keine Vorträge von wegen schlecht, gut oder böse sondern einfach Respekt vor anderen Meinungen und gelebte Toleranz.

Beim Nachbarn grillieren sie seit zwei Jahren nicht mehr gemeinsam, da sind ein paar Mal die Fetzen geflogen, weil alle geglaubt haben, nur ihre Meinung sei göltig und nur ihre Art zu leben richtig.

Durch die Hecke haben Toni und Vroni den lautstarken Bratwurst-Raclette-Zucchetti-Krieg mitbekommen und sind ganz glücklich, ist wieder Ruhe eingekehrt. Schade haben damit auch die gutnachbarschaftlichen Gespräche über die Hecke ein Ende genommen.

Liebe Leserinnen und Leser, womöglich haben Sie ähnlich Szenen auch schon erlebt oder sind sogar beteiligt gewesen. Wir hätten nur halb so viele Probleme auf dieser Erde, wenn wir einander mit etwas mehr Verständnis, Respekt und Toleranz begegnen würden – damit meine ich nicht, dass man sinn- und hirnloser Umweltzerstörung gegenüber tolerant sein soll!

Ich glaube, meine Botschaft ist angekommen, deshalb mutiere ich jetzt vom Temporär-Prediger wieder zum Vollblut-Schlaf- und Wohnberater.

Es gibt Menschen, die ernähren sich vegan, und dann gibt es solche, die grundsätzlich auf alle tierischen Produkte verzichten, was bedeutet, dass auch Lederjacken oder Wollsocken tabu sind (ausser Baumwolle). Jede selbst und bewusst gewählt Form zu leben ist für mich okay, ich würde mir nie anmassen, irgendjemanden wegen des Lebensstils zu verurteilen und erwarte dasselbe auch von meinem Gegenüber.

Aus diesem Grund gibt es in meinem Sortiment auch vegane Bettwaren und zwar in grosser Auswahl. Schwärmen die einen für Kamelhaardecken und Schafschurwoll-Auflagen, betten sich die anderen am liebsten zwischen Kapok und Bambus oder Zirbe und Tencel oder Baumwolle und Latex oder Seegras und Hanf oder Leinen und Kokosfaser. Das war's mit den oder – diese Aneinanderreihung habe ich bloss gewählt, um zu veranschaulichen, wie viele tolle Alternativen für Matratze, Auflage, Kissen, Spannbettuch, Bettwäsche und -decke es gibt.

Selbstverständlich gilt für alle diese Materialien, dass sie auch hohe ökologische Standards erfüllen, um in mein Sortiment aufgenommen zu werden.

Materialien für vegane Betten und Bettwaren



Für Menschen, die sich der veganen Lebensweise verschrieben haben, ist die Etikettierung der Produkte als «vegan» hilfreich, weil sie so wissen, wie sie sich betten, für alle Anderen ist die Auswahl einfach noch viel grösser. Vielleicht erinnern Sie sich an früher, als man bei den Bettdecken zwischen Gänse- und Enten-Daunen wählen konnte und sich damit insbesondere im Sommer alles andere als pudelwohl fühlte. Oder doch?

Wissen Sie eigentlich woher die Redensart «sich pudelwohl fühlen» stammt? Ich verrate es Ihnen. Pudel lieben Wasser und wurden in früheren Zeiten insbesondere für die Wasserjagd eingesetzt. Das umgangssprachliche «Pudeln» bedeutet in gewissen deutschsprachigen Gebieten «im Wasser plantschen». Stellen Sie sich also einen Hochsommerabend vor, bei dem sie schwitzend unter einer Daunen-decke liegen, da kann man durchaus von «im Wasser plantschen» sprechen.

Zurück zu den veganen Bettwaren: Ich bin begeistert von der Vielfalt der Materialien, die es mir erlaubt, auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt das perfekte vegane oder nicht-vegane Produkt zu empfehlen. So macht die Arbeit Spass!

Abschliessend möchte ich noch ergänzen, dass die auf Pflanzen basierenden Bettwaren schlechte Gastgeber für Hausstaubmilben sind, sprich, wer unter einer Allergie leidet, kann sich unter anderem auch bei diesen Produkten umsehen – oder direkt in meiner Ausstellung in Sempach Station, wo ich Sie gerne vor Ort berate.



AbraKadabra und Flammenkuchen

Begeistert klatscht Tante Emma in die Hände und ruft ihren Herzallerliebsten: «Komm schnell! Schnell! Das musst du unbedingt sehen!»

Eben hat Onkel Hubert noch gemütlich in seinem Sessel ein Nickerchen gemacht und im Traum gerade die Hand nach einem Glas frisch gezapften Bieres ausgestreckt, jetzt wackelt er noch etwas unsicher auf den Beinen in die Stube zu seiner Emmi, wie er sie liebevoll nennt. Sie sitzt vor dem Fernseher und schaut sich die LIVE-Übertragung einer grossen Friedenszeremonie an. «Gleich fliegen sie!»

«Wer fliegt? Die Patrouille Suisse?» Als langgedienter Flugzeugmechaniker ist er stolz auf die Kunstflugstaffel der Schweizer Armee.

«Du mit deinen lärmigen Düsenfliegern! So etwas würde ich mir nie ansehen. Was gleich folgt ist auch eine Flugvorführung, aber eine viel, viel schönere! Sie lassen 333 weisse Tauben fliegen. Stell dir vor 333 Friedenstauben!»

Schön war's

«Erst lobt man sie in den Himmel, und wenn sie alles vollkacken wünscht man sie zum Teufel. Und übrigens, wer von uns beiden steigt jedes Jahr zweimal auf die Leiter, um ihre Hinterlassenschaften auf dem Vordach zu beseitigen!»

«Ach komm schon, freu dich doch über... – JETZT! – schau dir dieses wunderschöne Bild an. Ein Himmel voller weisser Friedenstauben!»

Liebe HEIMisch-Blog-Leserinnen und –Leser leider müssen wir die Live-Übertragung aus Tante Emmas und Onkel Huberts Stube unterbrechen, auch wenn ich diese Geschichte gerne länger ausgeführt hätte.

Wissen Sie eigentlich, wo die Taube – ausser als Friedenssymbol – auch häufig erscheint?

Als Turteltauben, die für zwei verliebte Menschen stehen, und als Taube, die – Abracadabra – aus dem Hut gezaubert wird. Dies übrigens nur, wenn das Kaninchen in den Ferien weilt.

Wir bei öko trend zaubern zwar nicht – ausser Ihnen ein Lächeln aufs Gesicht – trotzdem sind wir kleine Magier. Wir sind nämlich fähig, etwas zu verwandeln!

Abrakadabra–Umbau-Impressionen



98.63%. Mindestens.

Schmachtend sinkt sie in seine starken Arme und küsst ihn leidenschaftlich. Gemeint ist Vivien Leigh und die starken Arme gehören Clark Gable. Haben Sie erraten, wovon ich spreche?

«Vom Winde verweht»

So heisst der fast vierstündige Film aus dem Jahr 1939, dessen Handlung zur Zeit des amerikanischen Bürgerkrieges spielt. Er ist seither mehrfach wieder in die Kinos gekommen und hat, inflationsbereinigt, unfassbare 7.6 Milliarden Dollar eingespielt, was ihn zum kommerziell erfolgreichsten Werk der Filmgeschichte gemacht hat.

An einem vergangenen Wochenende hätte man ebenfalls mehrstündige Filme drehen können:

Vom Winde verweht 2.0

Vom Regen durchtränkt

Von der Beratung überzeugt

Von den Angeboten angelockt

Vom Flammkuchen verwöhnt

Liebe HEIMisch-Blog-Leserinnen und -Leser, unsere Abrakadabra-Tage von letztem Wochenende beinhalteten wirklich fast alles, was zu einem guten Film gehört. Ich möchte Ihnen deshalb einen Blick hinter die Kulissen ermöglichen und die Geschichte aus meiner Sicht erzählen.

Wochenlang haben wir geplant, diskutiert, entschieden, um-entschieden, neu geplant, wieder diskutiert, abgewogen und abermals entschieden. Etwas, was man 21 Jahre lang aufgebaut hat, lässt sich nicht mit einem Federstrich wegwischen und neu zeichnen, da braucht es wesentlich mehr, auch innere Arbeit.

Wir haben die Neugestaltung der Verkaufsräumlichkeiten während des laufenden Betriebes gemacht – quasi eine Operation am offenen Herzen – haben Nachtschichten eingelegt, wenig geschlafen, viel gearbeitet und sind doch nicht mit allem zur Zeit fertig geworden. 98.63% aller Dinge in der Ausstellung haben wir mindestens einmal in die Hand genommen (bei der zweiten Stelle hinter dem Komma bin ich unsicher) und diesen Aufwand völlig unterschätzt. Das passiert, wenn man etwas zum ersten Mal macht. Ich will das jedoch nicht als Ausrede gelten lassen, habe ich mich doch selbst ziemlich darüber genervt, und wenn ich nicht grundsätzlich gegen Gewalt wäre, hätte ich mir dafür am liebsten die Ohren langgezogen.

Punkt 14.00 Uhr am Freitag, 3. November hätte alles bereit sein sollen. War es nicht. Und dafür möchte ich mich bei all jenen entschuldigen, die nicht das versprochene Einkaufs- oder Besichtigungserlebnis gehabt haben. Immerhin waren die reduzierten Ausstellungs- und Lagerstücke bereit und ein grosser Anziehungspunkt. Viele schöne Dinge fanden im Nu ein neues Zuhause. Einige aussergewöhnliche Stücke, zum Beispiel Massivholztische, haben mir übrigens geflüstert, dass sie auch gerne in einem schönen Wohnzimmer stehen möchten. Ich kann Ihnen versichern alle verbliebenen Ausstellungsstücke sind trotz grosszügiger Rabatte gut erzogen und stubenrein ;-). Sie werden viel Freude an ihnen haben.

Der Samstag stand dann unter dem Motto «Vom Regen durchtränkt». Viele «Gwundernasen», Neue-Bettdecken-Käuferinnen oder Flammkuchen-Liebhaber schauten trotz Dauerregen bei uns vorbei und das

Feedback zur neuen Ausstellung freute uns sehr: Hell, luftig, freundlich, modern und doch gemütlich waren wahrscheinlich die am häufigsten geäusserten Beschreibungen.

Am Sonntag war dann «Vom Winde verweht» angesagt, und wir mussten schon vor dem Mittag alle Steller vom Trottoir wegräumen, weil sie von Sturmböen weggeblasen worden wären. Trotz Wetterkapriolen hat es riesig Spass gemacht, so viele Leute begrüßen und beraten zu dürfen und zu spüren, dass die Gemeinschaft jener Menschen, denen Ökologie und Qualität am Herzen liegt, ständig wächst. Herzlichen Dank für Ihren Besuch!

Ein grosser Dank!

Wer nicht hinter die Kulissen geschaut hat, kann sich kaum vorstellen, wie viele helfende Hände angepackt haben, um die Neugestaltung zu realisieren und die Abrakadabra-Tage durchzuführen. Es ist fantastisch, wenn man auf grossartige Freunde zählen kann, die sich freiwillig bereit erklären, ihre Freizeit herzugeben, um zu helfen. Entgegen dem heutigen Zeitgeist, dass zuerst die hohle Hand gemacht wird, bevor man etwas tut, haben wir erleben dürfen, was echte Hilfsbereitschaft bedeutet. Herzlichen Dank euch allen!

Ein grosses Dankeschön geht auch an **Michelle**, meine Mitarbeiterin, die einen ganzen Rucksack voller Überstunden nach Hause geschleppt hat und **Livio Gygas von DORMIENTE**, der uns bei den Beratungen unterstützt hat. Generell bedanke ich mich von Herzen bei der Firma DORMIENTE, für die grosszügige Unterstützung. Das Beste oder besser die Beste habe ich mir für den Schluss aufgehoben: Ohne meine Ehefrau **Klara** hätte ich eine so grosse Sache unmöglich stemmen können. Ganz herzlichen Dank!

Einige Tage danach – und mit einigen Stunden mehr Schlaf – darf ich zurückblicken und sagen: **Schön war's**.





Tante Emmas Prozedur

Bei einem Vergleichstest zwischen einem Operationssaal der Uniklinik Zürich und Tante Emmas Wohnzimmer hat der Operationssaal keine Chance. In Tante Emmas Wohnzimmer könnte man operieren, so blitzblank sauber ist es. Onkel Hubert ist nicht etwa ein Dreckmichel (kann er auch nicht sein, höchstens eine Dreckhuber), aber er ist geschätzte 287% schmutztoleranter als seine Emmi.

Im Laufe ihrer über 40 Ehejahre hat sie sich so manchen Trick und Kniff ausgedacht, um den Haushalt piekfein-sauber zu halten. Onkel Hubert hat sich anfänglich darüber geärgert und irgendwann kapituliert. Gegen die vereinigte Macht von Lappen, Staubsauger und Botty Bessi-Wischmopp-superrein-System ist er nicht angekommen. Dabei hat sich Emma den Spruch «Wehret den Anfängen» zum Leitmotiv gemacht und auf ihre Situation angepasst: «Lasset den Dreck erst gar nicht in die Wohnung.»

Leidenschaftlich gerne werkelt Hubert draussen im kleinen Gemüsegarten, und da kann es vorkommen, dass er zurück in die

Wohnung muss, um etwas Vergessenes zu holen. Immer steht er jedoch vor einer verschlossenen Haustüre und muss klingeln. Das alleine ist schon fast demütigend, das Folgende jedoch noch viel schlimmer. Seine Emmi hat vor zwei Jahren günstige Ganzkörper-Schutzanzüge entdeckt.

Öffnet sie die Türe, dann immer mit dem blütenweissen Schutzanzug über dem Arm. «Ohne kommst du mir nicht in die Wohnung!» Sie kann sehr energisch sein. Und selbstverständlich muss er auch in Überziehschuhe schlüpfen. Letztthin hat ein Kleinkind an der Hand seiner Mutter gefragt, wieso es im Sommer Schneemänner gäbe, als es Hubert im Anzug vor der eigenen Wohnungstüre gesehen hat. Das wäre noch zu verkraften gewesen, aber die grinsenden Gesichter der Halbwüchsigen, gepaart mit dem spöttisch hingeworfenen «Ganzkörper-Pariser» hat er bis heute nicht verkraftet.

Essen ohne Serviette kommt auch nicht in Frage, und die wird nicht etwa auf den Schoss gelegt, sondern das eine Ende oben im Kragen eingesteckt, während das andere unter den Teller kommt. Damit ist nicht nur das Hemd geschützt, sondern auch die Hose und das Tischtuch. Ach ja, essen ohne Tischtuch geht ebenso wenig und darunter liegt zusätzlich ein beschichteter Molton, um den schönen Massivholztisch zu schützen. Vor zwanzig Jahren gekauft, sieht er noch heute aus wie neu. Manchmal stützt Hubert sich darauf ab, wenn kein Tischtuch drauf liegt. Das führt immer zu einem «Notfall-Einsatz» mit einem nebelfeuchten Baumwolltuch um die «Tööplige» (Fingerabdrücke) nullkommaplötzlich zu entfernen. «Untersteh dich, unseren schönen Tisch mit einem Mikrofasertuch abzuwischen, das trägt den Holzschutz ab.» Jaja, die liebe Emmi könnte ein Putzinstitut eröffnen, sie jagt jeden Flecken in die Flucht.

Letzten Winter hatte sie die Grippe ziemlich heftig erwischt, und als sie wieder auf dem Damm war, hatte sie das Gefühl, sie müsse ihrem Herzallerliebsten ihr gesammeltes Wissen weitergeben. «Wie willst du unsere schöne Wohnung sauber halten, sollte ich einmal vor dir gehen?! Ich müsste mich im Grab umdrehen, wenn hier alles verludert.»

Also hat er zum «Reinigungskurs» antraben müssen.

«Erstens, Flecken sofort entfernen, nicht warten, zweitens, feste Schmutzreste mit einem Löffelchen entfer...»

«Falsch», fällt ihm Emmi ins Wort, «VORSICHTIG entfernen! Du hast das Wichtigste vergessen.»

«Jaja», brummelt er und fährt fort, «flüssige Anteile mit einem saugfähigen Papier VORSICHTIG wegtupfen, viertens...»

«Du musst ‚vorsichtig‘ gar nicht so künstlich betonen, stattdessen würdest du besser daran denken, dass man keinesfalls reiben darf!» In der Zwischenzeit liegt schon mehr als bloss ein Hauch Gereiztheit in der Luft. «Und von welcher Seite her arbeitest du?»

«Wenn möglich von der Unterseite her, um die Gewebeoberfläche zu schonen. – Und übrigens ist bereits halb sieben, ich habe Hunger, wann ist das Abendessen bereit?»

«Abendessen gibt es, wenn du diese einfachen Regeln beherrschst!» Als ehemalige Direktionssekretärin kann Tante Emma sehr energisch auftreten.

«Viertens, um den Flecken herum den Stoff mit klarem, handwarmem Wasser benetzen. Fünftens, ph-neutrales Haushaltsspülmittel oder Shampoo normal dosieren und mit einem Schwamm oder saugfähigen Tuch vom Fleckenaussenrand zur Mitte hin betupfen. Aber Emmi, ich habe wirklich Hunger!»

«Stell dich nicht so an, den letzten Punkt hast du doch ganz gut gewusst.»

Seufzend fährt er fort: «Sechstens, mit einem saugfähigen Papier den Fleck ab... – VORSICHTIG abtupfen. Das Ganze so oft wiederholen, bis der Fleck verschwunden ist. Siebtens mit klarem Wasser nachtupfen und wieder absaugen, damit keine Rückstände des Spülmittels im Gewebe verbleiben.»

«Das hast du richtig schön gesagt, zur Belohnung kriegst du ein Käsekräpfchen.» Emma holt in der Küche eines vom Blech und steckt es Hubert in den Mund.

«Achtens..., mmmh, die sind fein, darf ich noch eines?»

«Achtens?!»

«Achtens, so lange mit einem saugfähigen Tuch abtupfen, bis keine Flüssigkeit mehr aufgesaugt wird. Schluss, aus, Ende!»

Tante Emma weiss, wann bei ihrem Ehemann nichts mehr geht, dabei hätte sie ihm gerne auch noch ihre neuste Errungenschaft präsentiert, einen 100 Prozent ökologischen Spray (den gibt es tatsächlich in unserem Shop!), mit dem man Reste von Klebstoffen im Handumdrehen und ohne mühsames Kratzen entfernen kann. Morgen ist auch noch ein Tag.

Und für Sie liebe HEIMisch-Blog-Leserinnen und -Leser habe ich hier Tante Emmas Fleckenentfernungs-Prozedur zusammengefasst. Einfach ausdrucken und innen am Putzschrank aufhängen, dann haben Sie sie immer griffbereit.

Möchten Sie das «Wundermittel» zur Beseitigung von Klebstoffresten kennenlernen?



Webshoplink
Produkt online
bestellen.



Download PDF
7 goldene
Regeln zur
Flecken-
entfernung



Wärme und Gemütlichkeit

Der Räbeliechtli-Umzug ist vorbei, die Kleinsten längst zurück in der warmen Stube und ihre wahlweise durchgefrorenen Finger, mit Wachs bekleckerten Schuhe oder Kuchen-verschmierten Jacken sind wieder im gewünschten Zustand und jetzt geht es Schlag auf Schlag weiter in Richtung Advent und Weihnachten.

Stopp!

«Die warme Stube».

Oben habe ich sie erwähnt. Geht es Ihnen beim Wort «Stube» auch so wie mir, dass Sie das Gefühl haben, es verströme mehr Gemütlichkeit und Wärme als «Wohnzimmer»?

«Herein in die gute Stube», «die warme Stube» – dieses Wort hat einen besonderen Charme, nein ich schreibe nicht Scharm, auch wenn man das gemäss Duden dürfte. Scharm verliert gegenüber Charme zu viel von seinem französischen Charme und läuft Gefahr mit Scharm verwechselt zu werden, wobei es dann um einen Ferien-

ort am Roten Meer geht, aber ich merke gerade, dass ich wieder einmal hoffnungslos abgedriftet bin. Ach ja, zum Verb driften... – Nein, das lassen wir jetzt sein!

Zurück zur warmen Stube. Noch vor 50 Jahren hat es (fast) keine Wohnzimmer gegeben, nur Stuben, manchmal auch liebevoll «Stubali». Grossmama ist nicht strickend im Wohnzimmer gesessen, sondern in der Stube.

Ich stelle fest, dass solch ältere Wörter je länger desto mehr aus dem Sprachgebrauch verdrängt werden und moderneren, coole-eren, angesagteren, hiperen Bezeichnungen weichen müssen. Wieso eigentlich?

«Der Heim, der alte Chlaus, trauert den ‚guten, alten Zeiten‘ nach», denken Sie jetzt vielleicht und liegen falsch (ausser Sie haben Ihre Matratze bei mir gekauft, dann liegen Sie immer richtig J). Das Wort Stube ist uralte, seine Ursprünge reichen ins 8. Jahrhundert zurück, und jetzt wird es interessant: Stube bezeichnet einen geheizten Wohnraum. Das Wort stammt vom althochdeutschen stuba und ist verwandt mit dem englischen stove, was übersetzt Ofen heisst (sinn- gemäss aus Wikipedia zitiert). Auf diesem Hintergrund ist klar, wieso wir Stube automatisch mit Wärme und Gemütlichkeit gleichsetzen.

Wärme und Gemütlichkeit, etwas, was bestens in die Adventszeit passt.

Oder doch nicht?

Im Geschäft sind Sie den ganzen Tag Dingen hinterhergehetzt, die unbedingt noch im alten Jahr erledigt sein müssen, haben sich in der Mittagspause ins Hudelwetter gestürzt (Hudelwetter wäre übrigens auch ein Wort, über das ich mich auslassen könnte – hier eine Seite, wo das jemand getan hat) und sitzen nun hundemüde (woher kommt...) zu Hause im Wohnz..., in der Stube. Ihnen bleibt eine halbe Stunde, um sich zurechtzumachen, Sie möchten anschliessend noch zum Adventskonzert. Ach ja, morgen kommt Ihr Patenmädchen für das traditionelle Guetzelbacken zu Besuch und Sie stellen mit Schrecken fest, dass im Kühlschrank einige Zutaten fehlen.

Danke

Dafür wollen sie's übermorgen ruhiger angehen lassen.

Adventsfenster. Adventsfenster?
Adventsfenster!

Himmel nochmal, den wievielten haben wir heute? Am folgenden Montag ist bereits Ihr Adventsfenster an der Reihe und am Wochenende haben Sie keine Zeit zur Vorbereitung, weil Sie Samstag und Sonntag mit Freundinnen ins Elsass zu den berühmten Weihnachtsmärkten fahren. Übermorgen ist eine Nachtschicht angesagt.

Wärme und Gemütlichkeit.

Ende nächster Woche ist dann das Weihnachtsessen der Firma. Irgendein Schlaumeier hat sich dafür ein Motto ausgedacht und eine Kleiderordnung (einen Dresscode) verkündet, zu der Sie absolut nichts im Schrank haben. Es scheint, als müssten Sie sich noch etwas besorgen. Und dann sind da noch die Geschenke. Seit zwei Monaten haben Sie die Liste bereit, weil Sie sich letztes Jahr geschworen haben, nie wieder in einen Geschenke-Besorgungs-Stress zu geraten. Jetzt ist es trotz Schwur geschehen. Und die Kerzen auf dem Adventskranz haben Sie noch nie angezündet. Aus Zeitgründen.

Wärme und Gemütlichkeit.

Liebe HEIMisch-Blog-Leserinnen und -Leser, ich denke, meine Botschaft ist angekommen. Tragen Sie doch in Ihrer Agenda an drei Abenden (oder Nachmittagen) in der Woche ein grosses WuG ein und nutzen Sie diese ausschliesslich dafür. WuG steht übrigens für Wärme und Gemütlichkeit. Setzen Sie sich in die warme Stube, zünden Sie eine Kerze an, hören Sie Ihre Lieblingsmusik und lesen Sie ein gutes Buch – nur als Idee.

Um Ihren Geschenkstress zu mildern, habe ich auch eine Idee.

Schauen Sie sich im Onlineshop meiner Website um und entdecken Sie wunderbare Dinge. Wenn Sie Lust haben, sind Sie herzlich zu einem Besuch in unserer «guten Stube» in Sempach Station eingeladen, um sich in Ruhe umzusehen. Warm und gemütlich ist es dort auch.



Eiskalt oder höllisch heiss

Natürlich sind nur die Männer angesprochen, den Damen würde ich diese Frage nie stellen, da stehen die Fettnäpfchen zu dicht, um mit Schuhgrösse 43 ungeschoren davonzukommen. Die Frage an sich ist nicht heikel, Alarmstufe rot wird erst ausgerufen, wenn die Angesprochene mit der Gegenfrage aller Gegenfragen reagiert. «Was denkst du?»

Ich sage Ihnen, ich habe nicht gewusst, wie schnell einem gestandenen Mann das Herz in die Hose rutschen kann. Viel lieber würde ich mit einem Rudel hungriger Löwen kämpfen, als darauf zu antworten. Hängt die Gegenfrage im Raum, kann man sich auf jeden Fall eine grosse Dose fettlösenden Sprays zulegen, weil es nicht mehr um Fett-Näpfchen geht sondern um Fettkübel, in die man treten kann.

Schätzen Sie die gute Dame zu alt, hören Sie es Sekundenbruchteile später in den Wasserleitungen knacken – wenn das Wasser zu Eis gefroren ist. In solchen Fällen können Sie getrost gleich nach Hause gehen, der Abend ist nicht zu retten. Tippen Sie hingegen auf mehr

als drei Jahre zu jung, könnte es sein, dass Sie die Hölle als angenehm temperiert empfinden. «Wie bitte, wirfst du mich in einen Topf mit diesen jungen ‚Tüpfis‘ oder glaubst du vielleicht, ich habe etwas machen lassen!»

Geschätzte Herren der Schöpfung, wie bitte befreit man sich aus einer solchen Situation, ohne dauerhaft Schaden zu nehmen!? Vielleicht könnten Sie auf einmal den Sturzbetrunkenen markieren, etwas von lauter Musik und vergessenen Hörgeräten schwafeln oder im Extremfall vorgeben, kein Deutsch zu verstehen. Antworten Sie nicht, wechseln Sie blitzartig das Thema oder noch besser den Tisch. Am Horizont droht nämlich schon die nächste Frage, jene, bei der Fettkübel nicht mehr reichen, sondern Fettfässer her müssen: «Wie bist du auf deine Vermutung gekommen?»

Sie können sagen, was Sie wollen, es ist immer falsch. Ein Tischwechsel reicht in einem solchen Fall nicht mehr, dann muss es ein Lokalwechsel sein, am besten sofort.

Liebe HEIMisch-Blog-Leserinnen und -Leser jeden Alters, ich weiss, dass in den obigen Zeilen ein Hauch Übertreibung steckt, aber nach der vielen Arbeit um die Abrakadabra-Tage hat meine Fantasie wieder einmal Auslauf gebraucht.

Eigentlich habe ich nicht über Fettnäpfchen und solche Dinge schreiben wollen, sondern über etwas, das nur jene kennen, die schon einige Jahrringe angesetzt haben, wobei damit ausschliesslich geistige und keinesfalls körperliche Ringe gemeint sind. Noch bis in die 70er- und teilweise 80er-Jahre war es üblich, dass Mitarbeitende Ende Jahr zum Gratifikationsgespräch gebeten wurden. Den 13. Monatslohn gab es vielerorts noch nicht, dafür die «Grati» oder eben Gratifikation. getyourlawyer.ch meint dazu: «Eine Gratifikation [...] ist eine Sondervergütung, die – zusätzlich zum Lohn – häufig zu bestimmten Anlässen wie an Weihnachten oder am Ende des Geschäftsjahres geleistet wird.»

Kennen Sie das englische Wort für Dankbarkeit? Gratitude.

Die Ähnlichkeit ist kein Zufall, auch wenn Gratifikation vom Französischen gratification stammt, was so viel heisst wie Gefälligkeit oder Belohnung.

Dankbarkeit.

Ein äusserst intensives Jahr neigt sich seinem Ende entgegen, Zeit, um einen Moment innezuhalten und Danke zu sagen.

Liebe Leserinnen und Leser, danke für Ihre Treue und die herzerwärmenden Rückmeldungen. Vor rund dreieinhalb Jahren habe ich das Abenteuer Blog gestartet und es anders machen wollen, als alle anderen. Ich bin ein Risiko eingegangen und freue mich heute über ein stetig wachsendes Publikum. Meine Art zu schreiben, scheint ihr Publikum gefunden zu haben. Sehr gerne dürfen Sie übrigens meinen HEIMisch-Blog auch weiterempfehlen.

Liebe Kundinnen und Kunden, danke, dass Sie sich für schöne und wertige Dinge aus meinem Sortiment entschieden haben. Mir ist sehr wohl bewusst, dass Sie es sind, die meinen Lohn bezahlen. Ich freue mich darauf, Sie auch weiterhin in allen Dingen um qualitativ hochwertiges, ökologisches Schlafen und Wohnen beraten zu dürfen.

Liebe Lieferanten, danke, dass Sie mich zuverlässig beliefern und manchmal auch das Unmögliche möglich machen. Sie sorgen dafür, dass ich ein grossartiges Sortiment anbieten kann, hinter dem ich zu 150 Prozent stehe.

Liebe Mitarbeitende im Vordergrund und Heinzelmännchen im Hintergrund, danke, dass ihr dafür sorgt, dass alles seine Richtigkeit hat und mein Geschäft in allen Bereichen läuft, wie es muss.

Abschliessend wünsche ich Ihnen von Herzen frohe Festtage, einige gemütliche Stunden in angenehmer Gesellschaft und einen guten Rutsch ins 2024.

Mögen Ihre Träume und Wünsche in Erfüllung gehen.

Unterhaltsam einschlafen. Informiert aufwachen.

Danke für Ihre Zeit, die Sie sich für meine Beiträge genommen haben.

Übrigens, wenn Sie diese Lektüre bis hier gelesen haben, warten bereits wieder neue Beiträge auf unserer Website auf Sie.



Bernhard Heim

Schlaf- und Wohnberater mit
Handwerkerherz

Impressum

Autor: Bernhard Heim, öko trend HolzUnikate & SchlafKultur GmbH
Texte: Christof Ruckli, treffend GmbH
Layout: Patrick Wicki, wivisions GmbH
Druck: Meyer Druck, Reiden



QR-Code scannen und keine
Blogbeiträge mehr verpassen.